د. ديفيد هاميلتون

اللُطف

وآثاره الجانبية الخمسة

شعور أفضل.. سعادة أكبر..
وحياة أطول

ترجمة: د محمد ياسر حسكي و كارمن الشرباصي



د. ديفيد هاميلتون

اللطف

وآثاره الجانبيّة الخمسة

شعور أفضل، سعادة أكبر وحياة أطول

ترجمة

د. محمد ياسر حسكي وَ كارمن الشرباصي



The Five Side Effects of Kindness

اللطف وآثاره الجانبيّة الخمسة

د. ديفيد هاميلتون

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي وَكارمن الشرباصي

تدقيق: منال الخطيب

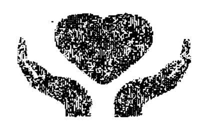


رأس بيروت المنارة شارع الكويت
بناية يعقوبيان بلوك B طابق 3
بيروت لبنان تلفاكس: 009611740110
الرمز البريدي: 2036 6308
Email: alkhayal@inco.com.lb
www.daralkhayal.com
التنفيذ الفني: دار الخيال
الطبعة الأولى: 2018

ISBN: 978-9953-978-27-7



الثناء على الكتاب



«إنَّ اللطف دواء فعّال. عندما تجعل من اللطف ممارسة واعيّة، تتحسّن حياتك بطرق ثابتة، قابلة للقياس، وتحصل على صحة أفضل، سلام داخلي، وفرة يوميّة، فرح عميق والمزيد من الحُب. يُبيّن لك كتاب الدكتور هاميلتون الملهم الطريقة».

«روبرت هولدن» (Robert Holden) مؤلف كتاب «الحياة تحبّك والنقلة تحدث!» (Life Loves You and shift happens).

«تذكِرة جميلة،منفتحة عن أهميّة اللّطف على كافة المستويات».

«بروني ورر» (Bronnie Ware)، مؤلّف كتاب «أكثر خمسة أمور تندم عليها على فراش الموت» (The top five regrets of the dying).

«طالما شعرتُ أنَّ اللّطف حبٌّ يتجلى. كما يُشير هذا الكتاب المحفّز لـ «دايفيد هاميلتون»، فإنّه كذلك يُبطئ الشيخوخة، يُحسّن صحة القلب، بالإضافة إلى أنَّه مُعْدٍ نوعًا ما!».

«مايكل نيل» (Michael Neill) مؤلّف كتاب «الثورة الداخليّة والفضاء الذي في الداخل» (The inside – out RevoLution and the space Within)

«أحبُّ «دايفيد هاميلتون»، وكلَّ من يكتب عن اللطف، حتى لو كان «دارث فادير»، ينال مني مباركة، شهرة، وطفلي الأول. أنا أمزح بخصوص طفلي الأول، ولكنَّني أُريد حقًّا تشجيع كلِّ من قد يصغي إليّ «ثلاثتكم» وأقول له: احصل على هذا الكتاب! وكُن لطيفًا، دائمًا وأبدًا».

«بام جروت» (Pam Grout) المؤلّفة رقم واحد للثمانية عشر كتاباً الأكثر مبيعًا حسب نيويورك تايمز، تشمل كتاب **«مربّع إلكترونيّاً»** (e – squared)، **«مكعّب إلكترونيًّا»** (e – cubed)، وكتاب **«اشكر تُصبح غنيًّا»** (Thank & Grow rich).

«يُعدُّ هذا الكتاب عملاً لطيفًا! إنّه مليء بالتقنيات العمليّة، الملهمة، والمثبتة علميًّا حول كيفيّة جلب مزيد من اللطف إلى حياتنا، كما أنَّه يجعلك ترغب في أن تتابع طريقك وتكون لطيفًا!».

«تشارلي مورلي» (Charlie Morley)، مؤلّف **«أحلام اليقظة»** (Dreams of a Wakening)

«هذا هو الكتاب المناسب إن تمنيتَ يومًا حياة أسهل. يمتلك «ديفيد» أسلوبًا يجعل المعقد غاية في البساطة والوضوح. لقد انتابتني الكثير من لحظات الاندهاش أثناء قراءتي لهذا الكتاب وأنا على يقين تام أنَّها ستنتابك أنت الآخر. أسدِ لنفسك أفضل معروف وافتح صفحات هذا الكتاب بينما تفتح ذهنك، واسمح لـ «ديفيد» أن يفتح قلبك برفقٍ على عالم متكامل من الإمكانيّات وعلى الحياة التي تستحقّها حقيقة».

«آلي كامبل» (Ali Campbell) مؤلّف كتاب **«انسجم معه وحسب!»** (Just get on With it) و **«أكثر من مجرّد جنس»** (More than Just sex)

«إذا كنت تعتقد أنّ هذا كتاب غريب الأطوار عن اللّطف، فرجاءً فكّر مرة أُخرى. لم يكن «ديفيد هاميلتون» ليؤلّف كتابًا مبالغًا فيه، على

الرغم من كونه خبيرًا في الدواء الوهمي! لم يصل أحد على هذا الكوكب إلى ترابط ذهني . جسدي بالقدر الذي وصل إليه «ديفيد». إنّه يعيشه ويتجسّده! لقد أخذَنا في كتابه الأخير، «أنا أُحبّ ذاتي»، في رحلة من «حبّ الذات». فيما يدور هذا الكتاب حول «الحبُّ الاجتماعي» والآثار الجانبيّة الإيجابيّة الرائعة التي يخلّفها اللّطف على عافيتنا المتفردة. يُبيّن لك «ديفيد» أنَّ اللّطف أبعد ما يكون عن كونه غريبًا، أنّه قوي، وهو كفيل بتحسين حياتك وعالمك!».

«بيكي والش» (Becky Walsh) كاتبة، مذيعة، ومقدّمة برامج.

«إنّ اللّطف هو شرارة الحياة الكهربيَّة التي تسري عبر كافة الممالك، والذي يتمتع بمفعول تبادلي عندما نُبديه تجاه الآخرين. يمتلك «ديفيد» قدرة رائعة على الكتابة من القلب، من وحي تجاربه الخاصة، والتي تجعل هذا الكتاب، عندما يتمّ دمجها مع الأدلّة العلميّة، فريدًا حقًا. كما يُؤكّد العلم، تحدث تغيرات ماديّة في الدماغ عندما يتمّ التعبير عن اللّطف. يشرح «ديفيد» كيفيّة استخدام اللّطف للتغلّب على التوتر، القلق والاكتئاب، وتقويّة القلب. في رأيي، سوف تكون قراءة هذا الكتاب مصدرًا للروعة والتنوير في جميع الأعمار. لقد وجدّته كنز بصيرة حقيقي، وتطبيقًا عمليًا».

«جو هايس» (Joe Hayes) ماجستير في الصحة العامة.

«كان لهذا الكتاب تأثير قوي على جسدي، تفكيري، وقلبي. فيما كنت أقرؤه، كانت كلُّ خليّة في جسمي تشع دفئًا، فرحًا وسعادة. سوف يقوم هذا الكتاب المبهج بإحداث تحول في ملايين الحيوات».

«جوسيا جورنا» (Gosia Gorna) مؤلّفة كتاب «لعبة التمدد» (the expansion game)

يمتلك دكتور «ديفيد هاميلتون» الموهبة النادرة الخاصة بكونه قادرًا على جعل العلم المعقد سهلاً يفهمه الجميع. إنّه يُعلّمنا، باستخدام الأبحاث العلميّة الرائدة، التي يُعيد إحياءها من خلال قصص شخصيّة، كيف أنَّ للتصرّف بلطف، سواء تمّ بذله أو تلقيه، تأثير مباشر قابل للقياس وقادر على التأثير في صحتنا، سعادتنا، أو علاقاتنا وحتى مدى سرعة تقدّمنا في العمر. في سياق ثقافة اليوم العالميّة هذه هي القراءة الأكثر تلبية لاحتياجاتنا، والأكثر ذكاءً، وتفرّدًا، والتي تحمل إمكانية تغيير الحياة. يستطيع الجميع عن طريق استخدام اللطف كما يفعل الخيميائي أن يحصلوا على كتل ذهبيّة خام من هذا الكتاب».

«آن هاتشيسون» (Ann Hutchison) دكتوراة في الطب البيطري وعضو الكلية الملكية للجراحين البيطريين.

«هذا كتاب نادر. لقد قضيتُ عشرين عامًا في محاولة ربط «الفرد» مع «الجماعة»، وجرّبتُ كافة أساليب إدارة المهارات في الوجود. لقد عمل كتاب «اللطف وآثاره الجانبيّة الخمسة» على تجميع مختلف الأفكار معًا. إذا جعلت اللّطف والعطف أساسًا لكلّ ما تقوم به، سوف تخلق تأثيرًا مضاعفًا يفيد «الفرد» و«الجماعة» على حدّ سواء. تستطيع استخدام هذا الكتاب لتُعانق، ما يُطلق عليها «ديفيد»، «روح اللّطف»، الظاهرة المثبتة علميًّا و التي تستطيع بدورها إحداث فرق حقيقي في صحتك وسعادتك، وفي أولئك الذين يتأثرون بهذا اللّطف. إنّه حقًا كتاب ملهم ينهض بالإنسان. إنّني أنصح به بشدة على جميع المستويات».

«جلين هال» (Glen Hall)، المدير التنفيذي لشركة «جوسفورث»، ومؤلّف كتاب «الكاهن الأخير». (The last druid)

«إن ديفيد هاميلتون ليس مجرّد رجل صاحب رؤية من أجل البشريّة بأسرها، بل إنّه يمتلك على نحو فريد، الخلفيّة العلميّة من أجل توصيل

رسالته بمصداقيّة وتبصّر عظيمين. عندما يمتزج ذلك مع التعبير عن إحساسه العميق بالتواضع والإنسانيّة، كما في هذا الكتاب، يكون لدينا نعمة المزيد من التنوير تُساعدنا على المضي قدمًا مع إحساس متجدد بالشجاعة، الاهتمام، الالتزام، والأمل».

«درو برايد» (Drew Pryde) رئيس المعهد الاسكتلندي لقادة الأعمال.



وليكن ملاك الأفراح واللذات المتبادلة مرفوعًا فوق حلاوة الصداقة

لأنّ القلب يجد صباحه في الندى العالق بالأمور البسيطة، فينتعش ويستعيد قوته.

جبران خليل جبران، كتاب النبي



المحتويات





شكر وتقدير



أشعر بالامتنان تجاه الأشخاص التالي ذكرهم على مساهماتهم التي لا تُقدّر بثمنٍ في هذا الكتاب:

«**إليزابيث كابروني**»، على حبّها ودعمها طوال عملية الكتابة، على المقترحات المفيدة وعلى تحمّلها معي بصبر خلال ساعات عملي الطويلة.

«**ليزي هنري**»، محررتي، على صناعتها المعجزات مرة أُخرى في تحويل مسودتي إلى مادّة مصقولة إلى حدّ الكمال، وعلى جعلي أبدو في نهاية المطاف، أفضل ككاتب.

«**آن هاتشيسون**» و«**جوي هايس**»، اللذين قرءا مسودتي الأولى وقدّما لي مردودًا قيّمًا وأفكارًا عملَت على تعزيز هذا الكتاب بقدر كبير.

جميع العاملين في «هاي هاوس المملكة المتّحدة» على كلّ ما قدموه من أجل دعمي ككاتب.

طاقم العاملين في مقهى «كافيه نيرو» في «ستريلنج»، حيث قضيتُ

الكثير من صباحاتي مشتغلاً على هذا الكتاب، على المساعدة في خلق أجواء مثاليّة للعمل. كذلك، شكر لمقهى «كافيه نيرو» كشركة على ابتكار تلك القهوة رائعة المذاق و«كعكات التوت الأزرق المنفوخة».

«**إيمس هارينتون**» على توفير بعض القصص من أجل الكتاب من مجموعتها على الفيسبوك «بهجة اللّطف» وعلى كونها نموذج اللّطف الساطع والذي هو حقيقتها. إلى كلِّ الأشخاص الذين شاركوا قصصهم عن اللّطف، سواء أولئك الذين صنعوا الكتاب أو أولئك الذين كانوا ملهمين بالقدر نفسه ممَّن لم أستطع ببساطة توفير متسع لذكرهم.

«**بيثاني ريفيت كارناك**» على انتاج الرسوم التوضيحيّة الرائعة والتي عززت بعضًا من النقاط الخاصة التي كنتُ أحاول توضيحها.

«**روبرت هولدن**» على تشجيعه أثناء كتابة هذا الكتاب وعلى كونه مستمعًا جيدًا حينما كنتُ في حاجة إلى واحد.

أمي، لأنّها علمتني من خلال كونها قدوة وبيّنت لي قوة اللّطف.

وأخيرًا وليس آخرًا بالتأكيد، كلبي، «أوسكار»، الذي وافته المنيّة في تشرين الثاني 2014، على مساعدتي في أن أغدو الشخص الذي أنا عليه الآن.

المقدمة



كان كتاب «لماذا اللّطف مفيد لك» - Why Kindness is Good for You والمنشور في شباط 2010 هو الرابع بين كتبي. بعده بحوالي العام، قمتُ بكتابة مدوّنة من أجل موقعي الإلكتروني تستند على بعض محتويات الكتاب، تحت عنوان «اللطف وآثاره الجانبيّة الخمسة».

كشأن كافة المدوّنات التي أكتبها، نشرتها ثمّ لم ألتفت إليها، ولكن بعد سنوات قليلة، رحتُ أتحقق من إحصائيّاتي على الشبكة، كم عدد الأشخاص الذين يزورون موقعي شهريًا، أيُّ الصفحات يتمّ الاطلاع عليها، وما إلى ذلك، ولاحظتُ أنّه متى نَشرتُ مدوّنة، يصل عدد المشاهدات إلى ذروته ذلك اليوم وينخفض تدريجيًا على مدى الأيام القليلة التالية. إلّا أنَّ هذا لم يحدث مع «اللطف وآثاره الجانبيّة الخمسة»، إذ كانت لا تزال تحظى بعدد كبير من المشاهدات. في الحقيقة، لقد حظيَت في عدد من الشهور بعد قيامي بنشرها، بمشاهدات تفوق تلك التي حظيَت بها في بداية نشرها. كانت تحظى في المتوسط على حوالي ألف مشاهدة للصفحة شهريًّا وعلى مدار الخمس سنوات كان

قد أصبحت المدوّنة الأكثر مشاهدةً على موقعي الإلكتروني. لقد تمّت مشاهدتها في أكثر من مائة وخمسين دولة، وقد شرع الناس في عمل مخططات بيانية صغيرة للآثار الجانبيّة لديهم ونشروها على الإنترنت.

هكذا قررتُ تحويلها إلى كتاب، وكانت قد ظهرت الكثير من البحوث العلميّة في مجال اللّطف منذ أن كتبتُ كتاب «**لماذا اللّطف مفيدٌ لك**» أول مرّة، بالتالي كان هناك ثروة معلوماتية نعتمد عليها. لقد أخذتُ حوالي عشرة في المائة من محتوى «**لماذا اللّطف مفيدٌ لك**»، وأعدتُ كتابته وهيكلته، جعلته أقصر وأضفت محتوًى جديدًا بنسبة تسعين في المائة، وهذه هي الحصيلة.

في هذا الكتاب، سوف تتعلّم كيف أنَّ اللّطف يُحدث تبدلاً في الدماغ وكيف أنَّه يُوسّع الشرايين ويخفِّض من ضغط الدم. سوف تتعلّم أنّه مضاد للاكتئاب وأنّه يبطئ سبعًا من العمليات الكبرى للشيخوخة، وحتى الشيخوخة على المستوى الخلوي. سوف تتعلّم أنّنا جميعًا نتأثر باللّطف. بغضّ النظر عمَّا قيل لك، نحن لسنا أنانيين بالفطرة، بل في الحقيقة، نحن لطفاء بالفطرة.

سألني أحدهم: «لماذا «الآثار الجانبيّة»؟ لماذا ليس «فوائد اللّطف الخمسة» وحسب؟» الجواب هو أنَّني أشعر أنَّ مصطلح «الآثار الجانبيّة» أوفر حظًا في أسر انتباه الناس. كذلك، فإنَّنا عادة ما نُفكّر في الآثار الجانبيّة في سياق الآثار الجانبيّة السلبية للأدوية. بصفتي عالمًا سابقًا في مجال الصناعات الدوائيّة، فإنَّ إعادة ترويج المصطلح يُشعرني بشعور جيد.

يحدث الأثر الجانبي جنبًا إلى جنب مع ما ننويه. عندما ننوي أن نكون لطيفين، قد لا نتوقّع حدوث أيّ شيء آخر، إلّا أنَّ الكثير من الأشياء تحدث فعليًا.

إذن ما هي آثار اللطف الجانبيّة الخمسة؟ حسنًا، لا أُريد أن أكشف عن الكثير وأحرمك من متعة متابعة القراءة، ولكن باختصار، يجعلنا اللّطف أكثر سعادة، إنّه مفيد للقلب، يُبطئ الشيخوخة، يُحسّن علاقاتنا وهو مُعْد. تلك هي الأمور الخمسة التي تحدث جنبًا إلى جنب مع التصرفاتً اللطيّفة.

هناك فصل مخصص لكلّ واحدة من تلك الآثار الجانبيّة بدورها، والذي سوف تتعلّم فيه كيف ولماذا تحصل، والعلم الذي يُثبتها، وكيف تحدث في حياتنا، وكيف تؤثر على الأطفال، البالغين، وكبار السنّ. إلى جانب ذلك، يُوجد أيضًا بضع قصص عن تصرّفات لطيفة بدرَت عن أشخاص عاديين، وخمسون مقترحًا لتصرّفات لطيفة تستطيع القيام بها بنفسك.

إضافة إلى شذرات من الحكمة والنصح من أجل تحسين حياتك، يُوجد حتى بعض النصائح فيما يخصّ العلاقات والتي وُلدت من الأبحاث حيث راقب العلماء أناسًا يتفاعلون في مدّة خمس عشرة دقيقة ثمّ تنبئوا بدقة تزيد عن تسعين في المئة ما إذا كانت هذه العلاقة سوف تصمد أمام اختبار الزمن أم لا. هناك أشياء محددة تستطيع القيام بها من شأنها ضمان استمرارية العلاقة، وبطبيعة الحال فإنَّ اللّطف من ضمنها!

لكن قبل أن نغوص في التعلّم حول آثار اللّطف الجانبيّة الخمسة، هناك بعض الأسئلة التي كثيرًا ما تظهر عندما أتحدّث عن فوائد اللّطف. إنَّها جميعًا من قبيل: «لماذا يجدر بنا السعي إلى الاستفادة من التصرّف اللطيف؟ ألا يجعله ذلك أنانيًا بدلاً من أن يكون لطيفًا؟»).

تُعدُّ تلك مسألة هامة في ضوء أنَّ هذا الكتاب يدور حول الفوائد التي تحصل عليها جرّاء كونك لطيفًا. هل يكون اللّطف أنانيّة إذا كنتَ على علم أنّك سوف تستفيد منه؟

لقد وجدت أنَّ الإجابة ليست «نعم» أو «لا» بالتحديد. إنّها حقًا تعتمد على أُمور أخرى!

ما الذي تفعله؟ هل: 1 ـ «تُحاول الاستفادة من كونك لطيفًا» أم: 2 ـ «تُدرك أنّك تستفيد من اللّطف لكنّك تبقى لطيفًا على أيّ حال لأنَّ فعله هو الصواب؟».

يفترض غالبية الناس أنّ الخيار الأول أنانيّة. ربما! لكنّني لا أعتقد أنّنا يجب أن نقيّم الأمور بحدة على أساس أبيض أو أسود. أعتقد أنّنا نكون على ما يُرام عندما لا نُصدر الكثير من الأحكام.

قبل أن نقفز إلى الاستنتاجات، دعنا ننظر في بعض المواقف. يُساعد كونّك لطيفًا مع الناس على التخفيف من وطأة الاكتئاب، إذن ماذا إن كنتَ تُعاني من الاكتئاب وقررتَ أن تتطوّع في عمل خيريّ، عالمًا أنَّ ذلك سوف يعود عليك بالنفع؟ هل يجعلك ذلك أنانيًا أم يعني أنّك تتطلّع إلى مساعدة نفسك؟

ماذا لو، مع علمك أنَّ إظهار التعاطف يعود بالفائدة على قلبك أكثر من الحكم على الناس، اخترت أن تستمع إلى شخص ما؟ هل يُعد هذا الخيار خيارًا أنانيًا؟

أو إذا علمتَ أنَّ مساعدة شخص ما تخلق شعورًا جيّدًا، وأنَّ ذلك التواصل يسر القلب، **فقمتَ بالإحجام** عن تقديم المساعدة خشية تلويث نقاوة دوافعك؟

ليس بالأمر السهل، أليس كذلك؟

كذلك يجعلنا الامتنان يجعلنا أكثر سعادة. هل يُعدُّ من الأنانيّة حينها، أن تَعُدَّ نعمك أو أن تقول: «شكرًا»، لأنَّ القيام بذلك سوف يجعلك تشعر بحال أفضل؟

يُمكن لهذا الموضوع أن يُصبح غاية في التعقيد، إلّا أنَّنا أيضًا نستطيع جعله غاية في السهولة فقط من خلال كوننا لطفاء على أيِّ حال وترك الآخرين يتعاملون مع الأمور بطريقتهم الخاصّة. أصبحَت تلك هي فلسفتي حيال الأمر. أعتقد أنَّنا رُبّما نبقى عالقين طويلاً في التساؤل عمَّا إذا كنّا أنانيين أم لا، وأنَّنا نستطيع استغلال الوقت الذي نُبدده في التفكير في الأمر، في مساعدة الآخرين.

إنَّ الحافز الذي دفعني إلى كتابة هذا الكتاب هو خلق حوار حول اللّطف، واستعراضه بطرق رُبّما لم نفكر فيها من قبل. إنَّ الحديث عن اللّطف يُحفّزنا كي نكون لطيفين. إلّا أنّ هناك أوقاتًا يكون من الأفضل فيها ألَّا تتحدث إطلاقًا بل تُتابع حياتك وتكون لطيفًا!

أتذكّر أنّه حينما كان كلبي «أوسكار»، على قيد الحياة، كنتُ على علم تام أنَّ اللعب مع الكلب يرفع من مستوى هرمون السعادة «أوكسيتوسين» على نحو كبير وأنّه مفيّد جداً للقلب. هل لعبتُ معه وقتًا أطول لأنَّني على علم بذلك؟ هل كان ذلك في بالي، عندما كان يحضر إليّ كرة ويلكزني وكأنّما يقول: «أبي، هلّا لعبت معي؟». ما رأيكم؟

في لحظة كونك لطيفًا، يسود شيء ما. إنَّنا نتصرّف بلطف لأنَّ شيئًا ما في داخلنا يعلم أنّه الصواب. تختفي ببساطة أيُّ أفكار حول الفوائد، أو الأسباب الأخرى، ويحلّ محلّها شعور الارتباط، احساس التعاطف، والرغبة في رؤية الارتياح أو الابتسامة على وجه أحدهم «أو رؤية الكلب يهزّ ذيله» والرغبة في معرفة أنَّ الشخص الذي نُساعده سوف يكون على ما يُرام.

إنَّ اللّطف يتجاوز بقوة كلَّ الكلمات أو الأسئلة التي قد نطرحها حوله. إنّه أكبر بكثير من فلسفتنا، ومن مناقشاتنا حول ما إذا كنا حقًا

محبين للغير أم أنانيين. ليس اللّطف أبيض ولا أسود، بل إنّه متعدد الألوان.

إنّ اللّطف في الحقيقة **كائنٌ** وحسب، وله روحه الخاصة المختلفة. إنّنا نتواصل مع روحه تلك في اللحظة التي نُساعد فيها شخصًا ما، سواء كان ذلك بالإمساك بالباب مفتوحًا، أو قول: «أشكرك، أُقدّر لك ما فعلتَ»، أو شراء هديّة نعتقد أنّها ستروق لأحدهم، أو مشاطرة عبء العمل مع شخص ما للمساعدة في تخفيف عبئه.

يقول البعض أنَّ اللّطف هو شكل من أشكال حُبّ البقاء. إنّه بطريقة ما كذلك، إذ يقوم ببناء العلاقات ويعمل بالتالي على تقوية المجتمع، وبالتالي يضمن حمايتنا وبقاءنا. إلّا أنّه ليس لحماية الفرد وبقائه وحسب، بل لحماية وبقاء الكل.

أنا أعتقد أنَّ عالمنا ابتداءً من العوالم الشخصيّة لبيوتنا، أماكن عملنا، ومجتمعاتنا، وصولاً إلى العالم الأوسع، دائمًا ما يستفيد من اللّطف.

منذ عدة سنوات، بينما كنتُ أختبر يد العون التي مدتها لي والدتي، وكنتُ شاهدًا على اللّطف الذي يُبديه إلى كلّ مَن في العائلة، أدركتُ أنّ اللّطف يعمل على تقريب الناس من بعضهم البعض.

قالت عالمة أنثربولوجيا الثقافة الأمريكيّة **«مارجريت ميد»** (Margaret Mead) ذات مرّة: «لا تُشكك إطلاقًا في قدرة مجموعة صغيرة من المواطنين المتعاطفين والمترابطين على تغيير العالم، في الواقع، لقد كان الأمر الوحيد الذي حدث حقيقة».

ملهَمًا بتلك الكلمات، عملتُ على صياغة فلسفتي الإرشاديّة التي تقول: تستطيع مجموعة صغيرة من الأشخاص ذوي القلوب العامرة محبة ولطفًا، تغيير العالم.

في هذا العالم الحديث المترابط، ليس هناك تصرفات لطيفة منعزلة. يُحدث اللّطف تموّجات في نسيج العلاقات الإنسانيّة والمجتمع البشري. تُؤثّر تلك التموّجات على قلوب وأذهان أناس آخرين، والذين بدورهم يخلقون تموّجات خاصة بهم. إنَّ أهمية أيِّ تصرف لطيف مهما بدا منعزلاً، هي أكثر ممَّا نعتقد.

قال «بوذا» ذات مرة: «يُمكن إضاءة آلاف الشموع من شمعة واحدة، ولن يُقصّر ذلك من عمر الشمعة. لا تنقُص السعادة إطلاقًا من خلال مشاطرتها».

ينطبق الأمر نفسه على اللّطف. تُوحي فكرة العطاء أنَّ ما نملكه يقلُّ، إلّا أنَّه عندما يكون العطاء مقترنًا باللطف لا يقلُّ ما نملكه، بل يزيد. إنّه «لغز اللّطف».

نحن نسعد بروح اللّطف أيضًا، أي عندما لا يسبب العطاء أيّ ضغط، ولكن ماذا لو فعل؟

«يُزعجني الأمر حقًا عندما لا يقولون شكرًا».

«إنّهم لم يفعلوا أيّ شيء من أجلي».

تُعدُّ هذه أحاسيس نموذجية للغاية، فهناك أمران نأخذهما في الاعتبار.

أولاً، يجب ألّا نُرهق أنفسنا بأن نُعطي ونُعطي ونُعطي، فقط حتى يُقابَل عطاؤنا بالذي نتوقَّع أو ما هو أسوأ، بالجحود. يستحقّ كلُّ شخص أن يكون مُقدّرًا. كثيرًا ما نتساءل محقّين، إن كان هناك أناس آخرون، في أماكن أخرى، يُكنون لنا تقديرًا أكبر، لأنَّ لنا حقٌّ في ذاك التقدير.

الأمر الآخر الذي نأخذه في الاعتبار في مثل هذه الأوقات هو أنَّ اللّطف يكون أقل ضغطًا عندما لا تكون هناك شروط. يحدث الضغط

عندما نتوقّع شيئًا في المقابل ولا نحصل عليه، ولكنّه لا يحدث حينما لا تكون هناك توقعات، وإذا قررنا أنّه «هذا أنا: أنا لطيف» وتركنا الأمر عند ذاك الحد.

بالنسبة إلى بعض الناس ليس هذين الاعتبارين ذوي صلة، لأنّهم محاطون بأناس ممتنين وأناس يُعاملونهم بلطف، ولكنّهما ذوي صلة بالنسبة إلى أولئك الذين يستمرّ أفراد عائلتهم المقربون، أصدقائهم، زملائهم، وما إلى ذلك، في الأخذ منهم دون أيِّ نوع من التقدير.

يحتاج كلّ منا إلى إيجاد نقطة توازنه الخاصة بحيث تتمّ تلبية احتياجاتنا، ويعتمد ذلك في الحقيقة على سياق حياتنا الخاصة، الأشخاص المحيطين بنا، بيئتنا، عملنا، مكان عملنا، صحتنا الذهنية والعاطفيّة، وصحتنا البدنيّة. إذا كنّا نخضع للضغط الشديد ولا نحظى بالتقدير، علينا أن نُقرر ما إذا كنا سعيدين بتلقي المزيد من المعاملة نفسها أم أنّه قد آن أوان التغيير. علينا أن نكون لطيفين مع أنفسنا.

إنَّ العالم ليس بالمكان الذي يكون فيه الجميع سعيدًا، وتتمّ تلبية حاجاتهم على نحو يومي. لذا نحن في حاجة إلى اللّطف. نحتاج أن نُبدي اللّطف تجاه أنفسنا والآخرين. إننا نعتمد على بعضنا البعض. يعمل اللّطف على الحفاظ على تماسك نسيج المجتمع الإنساني.

لقد نشأتُ في مجتمع صغير في وسط «اسكتلندا»، حيث ساعد الجميع بعضهم البعض، واهتمّ الجميع ببعضهم البعض. لم يكن مُستغربًا أن يطرق أحد الجيران بابنا ويطلب اقتراض كوب من السكر، بضع شرائح خبز أو القليل من الحليب. كانت تلك المشاركة هي ما عزز نسيج مجتمعنا.

إنَّ اللّطف مفيد لنا جميعًا. تلك حقيقة لا مفر منها. إنّه يجعلنا أكثر سعادة. إنّه مكسب لحظي، وهو كذلك مفيد للقلب ويعمل على تعزيز

علاقاتنا. إذا عشنا عمرًا من اللّطف، قد يستفيد منه آلاف الأشخاص ولن يُقصّر ذلك عمرنا، بل سيطول في حقيقة الأمر.

إنَّ نصيحتي هي أن تكون لطيفًا لأنَّه الأمر الصحيح الذي تقوم به، لأنَّ هناك شخصًا تعرفه يُعاني ويحتاج إلى المساعدة، ولأنَّ هناك فرصة عشوائيّة تظهر لك خلال يومك، ولأنّه أمر لطيف، ولأنّ هناك شيئًا ما في طبيعة البشر يستمتع بالاتصال الذي نخلقه من خلال مساعدة بعضنا البعض.

من أجل ذلك، لنمضِ في كوننا لطيفين ولنستمتّع بالآثار الجانبيّة.





يجعلنا اللطف أكثر سعادة

يا لمدى جمال يومنا، عندما يُلامسه اللّطف

«جورج إليستون» (George Eliston)



اللّطف Kindness [kaynd–nis]: صفة كونك ودودًا، كريمًا ومتفهمًا.

معاني أُخرى: التعاطف، اللين، طيـبة القلب، التأثر، الإحسان، مراعاة مشاعر الآخرين، الإنسانية، الاهتمام، المساعدة، عمل الخير، الصلاح الإنساني، الحنان، التعاطف، النية الحسنة، الكرم، التصدُّق، البر.

اللّطف (جمع): أكثر من تصرّف لطيف.

بينما كنت أهمُّ بالنزول من القطار في «أدنبره»، كانت هناك امرأة شابة تُكافح من أجل إنزال حقيبتي سفر كبيرتين وثقيلتين وحقيبة أخرى كبيرة من القطار، فقمتُ بإنزال إحدى حقيبتيّ السفر لأجلها من القطار، ثمّ أخبرتها أنّني سأوصلها إلى الرصيف التالي مع الحقيبة. عندما وصلنا إلى هناك وجدنا درجًا نحو الأسفل «وكانت الحقيبة تزن طنًا»، ولذلك قام العامل في المحطة بإنزالها نيابة عني.

كانت السيّدة ممتنة للغاية وبقيت تتحدّث كم كان الجميع لطيفًا، كما لو أنّها كانت مندهشة من رؤية اللّطف، ولذلك شعرَت شخصيًا بالسعادة لأنّها كانت تحظى بتجربة جيّدة بالفعل مع غرباء!

ساعدتها على الصعود في القطار التالي فعانقتني عناقًا كبيرًا، وبقيت تقول: «فليباركك الإله!».

كنتُ في غاية التأثر جرّاء ذلك. غريبان على متن قطار فارغ، يُعانقان بعضهما وغير قادرين على الكفّ عن الابتسام. بالنسبة إليّ، ليس هناك ما هو أفضل من مساعدة أحدهم.

كنتُ أنا المحظوظ في ذلك الموقف!

«إيمز» (Ems)

كنتُ أصيح عندما تنطلق سيارة أُخرى من المسلك المروري الداخلي وتنساب أمامي: «لماذا لا يستطيعون الانتظار وحسب مثل سائر الناس؟!».

كنتُ أستشيط غضبًا، وكان الأمر يتكرر دائمًا في المكان ذاته من الطريق. في كلّ مرة أكون في بداية الصف ويُساورني شك في أنّ ذلك ما سوف تُقدم السيارة التي في المسلك المجاور على فعله، كنتُ أُبقي قدمي مستعدة، متأهبة كي أضغط بها على دواسة الوقود كي أسبقهم و«أُلقّنهم درسًا».

كنتُ أعلنها: «أجل! كان ذلك كفيلاً بتلقينهم درسًا!» بقلب يرقص طربًا وعينين جاحظتين.

غير أنّي كنتُ واقفة ذات يوم في الصف مع وجود سيارتين أمامي، كانت هناك سيارة في المسلك المجاور وقد أدارَت ضوء المؤشر على أمل أن يسمح لها أحدهم بالتجاوز. مع تبدل الإشارة إلى الضوء الأخضر، انطلقت السيارتان الواقفتان أمامي، متعمدتين منعها من الدخول.

إلّا أنّي بينما كنتُ على وشك القيام بالمثل، خففتُ قدمي من على دواسة الوقود، وأدركتُ أنّي لا أُريد أن أكون متوترة، فقد سئمتُ من ذلك. كنتُ هادئة ذلك اليوم وأردتُ أن أبقى على ذاك النحو. لم أرغب في أن يرتفع ضغط

دمي ويصل مستوى غضبي إلى الذروة، ولذلك أومأتُ إلى السائق إشارة بأنني موافقة ثم مضى أمامي.

أتعرف ماذا؟ لقد شعرت بالارتياح على الفور! لقد كان أفضل بكثير من شعوري عند انتفاخ أوداجي من شدة الغضب.

عندها أضاء الرجل مصابيح سيارته بمعنى شكرًا، وقد جعلني ذلك أشعر بحال أكثر تألقًا!

لقد سمحتُ للجميع منذ ذلك الحين أن يتجاوزوني عند ذلك الطريق الدائري. إنّه ليس بالأمر الجلل من المنظور الكبير للأشياء، كما أنني أشعر أفضل مليون مرة.

«إليسا» (Elisa)

يستطيع معظمنا على الأرجح التعرّف على أنفسنا في تلك القصص. يجعلنا الغضب متوترين، أماَّ اللّطف في المقابل، فيجعلنا نشعر بالارتياح.

سارع وكُنْ غنيًا

من أكثر الأمور التي قالتها لي شريكتي، «إلزابيث»، حكمة على الإطلاق هي: «إنَّ كونك لطيفًا سيجعلك غنيًّا ـ بالسعادة».

إنَّ ذلك حقيقي!

إنَّه أثر جانبي.

إنَّ المشاعر التي تعتمر في داخلنا عندما نشهد اللّطف أو أيّ فعل آخر من أفعال الجمال الأخلاقي، أو عندما نبدي اللطف أو نتلقاه، تُفضي إلى مجموعة كاملة من الفوائد الصحيّة الإيجابيّة، وسوف يأتي المزيد عن ذلك لاحقًا. الآن، دعونا نركّز على كيف ولماذا يجعلنا اللّطف أكثر سعادة.

إنَّ حقيقة أنّ اللّطف يجعلنا أكثر سعادة هو التجربة اليوميّة لأشخاص مثلي ومثلك، لكنّه أيضًا حصيلة كمٍّ هائل من البحث العلمي.

على سبيل المثال، في دراسة أجرتها «سونيا ليوبوميرسكي» (Sonja Lyubomirsky)، أستاذة علم النفس في جامعة «كاليفورنيا، ريفرسايد»، طُلب من المتطوعين القيام بخمس تصرّفات لطيفة أسبوعيًا على مدى ستة أسابيع، وتمّت مقارنتهم بمجموعة ضبط، والتي كانت ببساطة مجموعة من أشخاص لم يتعمّدوا أن يكونوا لطفاء.

شملَت التصرفات اللّطيفة التي أفاد بها المتطوعون، التبرّع بالدم، الدفع لموقف سيارة شخص ما عن طريق ملء عداد الوقوف، مساعدة صديق في الواجب الدراسي، زيارة أحد الأقارب من كبار السن، أو كتابة رسالة شكر.

اكتشفت «ليوبوميرسكي» أنَّ الأشخاص الذين قاموا بتصرّفات لطيفة أصبحوا أكثر سعادة. أمّا أولئك الذين لم يفعلوا، فلم يُصبحوا. كما اتّضح أنَّ أكبر قدر من السعادة يأتّي من القيام بالتصرّفات اللّطيفة الخمسة في اليوم نفسه.

تصرف لطيف



إعرض على أحد المسنين القيام بحمل مشترياته

في دراسة أُخرى امتدت ستة أسابيع، تمّ تقسيم ما يقرب من خمسمئة شخص إلى أربع مجموعات. طُلب من اثنتين من المجموعات القيام بتصرّفات لطيفة، إحداهما تقوم بذلك تجاه الآخرين والأُخرى تجاه العالم «قد يقومون بجمع القمامة مثلاً»، وطُلب من المجموعة الثالثة القيام بأمور لطيفة تجاه أنفسهم «تقديم مكافأة إلى أنفسهم مثلاً»، أمّا المجموعة الرابعة فلم تقم بأيّ تصرّفات لطيفة على الإطلاق لغرض المقارنة.

تمّ قياس العافية النفسيّة والعاطفية لكلّ فرد منهم قبل الدراسة وبعد مرور الأسابيع الستة.

بعد مضي الأسابيع الستة، كان الأكثر سعادة هم أولئك الذين كانوا لطفاء تجاه العالم والآخرين. في المقابل، لم يُبلِّغ الذين كانوا لطفاء نحو أنفسهم عن أيّ تغيير جوهري في إحساسهم بالسعادة، الأمر الذي قد يكون بمثابة مفاجأة بالنسبة إلى البعض.

وجدَت دراسة مماثلة أنَّ الأشخاص الذين ذكروا ضمن إجابتهم على أسئلة عامة تُغطّي مواقف مختلفة، أمورًا مثل «تطوّعتُ بوقتي»، «أعطيتُ مالاً إلى محتاج» أو «استمعتُ باهتمام إلى وجهة نظر شخص آخر» كانوا أكثر سعادة، وأكثر رضا عن حياتهم، وكان إحساسهم بالعافية أقوى مقارنة مع مَن كانوا أكثر تركيزًا على أنفسهم.

عندما طلب العلماء في جامعة «كولومبيا البريطانيّة» في «كندا» من 632 شخصًا أن يُسجّلوا يوميًا كيفية إنفاقهم لأموالهم على مدار شهر، من خلال تدوين كلّ شيء بدءًا من تسديد الفواتير إلى التسوّق، تناول الغداء وتقديم الهبات إلى الجمعيّات الخيريّة والهدايا إلى الآخرين، وجدوا أنّ أكثر الناس سعادة هم من سجّلوا إنفاق الأموال على الآخرين.

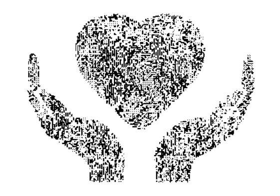
في جزئية أُخرى من الدراسة نفسها، تمّ إعطاء المتطوعين خمسة



دولارات أو عشرين دولارًا، وطُلب من نصفهم أن ينفقوا المال قبل انتهاء اليوم على الآخرين، وطُلب من النصف الآخر إنفاق المال على أنفسهم. في نهاية اليوم، بصرف النظر عن مقدار ما قُدّم لهم من مال، كان أولئك الذين أنفقوا المال على الآخرين أكثر سعادة.

من الطبيعي جدًا، إذا كنّا نشعر بالحزن، أن نُركّز على أنفسنا، وحتى أن نكافئ أنفسنا على أمل أن يجعلنا ذلك نشعر بحال أفضل. في حين أنّ ذلك كثيرًا ما ينجح، ويُمكن أن يكون هامًا بالنسبة إلى بناء الثقة في النفس، تُوضّح تلك الأجزاء من البحث أنّ الخيار الأفضل قد يكون بالفعل هو مساعدة الآخرين أو إحداث فارق في العالم.

تصرف لطيف



اِسمح لأحدهم بالدخول أمامك في طابور الانتظار في المتجر

يُعيدنا هذا إلى المسألة الأخلاقيّة التي ناقشتها في المقدّمة: هل من الخطأ أن تمدّ يد العون، إن كان قيامك بذلك يُعزى في جزء منه إلى رغبتك في أن تشعر بحال أفضل؟

أقول إنّه إذا استفاد أحدهم من مساعدتك، فهذا ليس بالأمر الخاطئ. إنَّ جزءًا من تقديمك المساعدة هو أنّك تمدّ يدك إلى الآخرين لأنّك تحتاج أنت الآخر إلى المساعدة، ولذلك أنتم تُساعدون بعضكم البعض.

عندما نُساعد الآخرين، يكون التواصل في كثير من الأحيان هو ما نتوق إليه، وذاك التواصل هو ما يخلق السعادة.

إنَّ بعضًا من أعظم السرور الذي اختبرته في حياتي كان حين مساعدتي لـ «أوسكار». كان من نوع «لابرادور» أصفر اللون، يضجُّ حيوية وسعادة، وقد تُوفي في تشرين الأول 2014 عن عمر سنتين. كان يُعاني من سرطان العظم وفعلنا كلّ ما في وسعنا كي نُساعده. من الصعب أن تصف الكلمات إحساسنا بالاتصال والسعادة، أجل، السعادة حتى أثناء خشيتنا من أنّه كان على وشك الموت، فقد أتى شعور السعادة من منحه ما يريد، وما يجعله سعيدًا من ألعاب، طعام، تنزيه، لعب. عندما كان يبتسم، نعم كان يبتسم «كثيرًا»، ويهزّ ذيله بقوة، امتلأت قلوبنا فرحًا.

كان تعبيري له يوميًا عن محبتي، عطفي وحناني، كفيلاً بتخليصي من الخوف من فقدانه. كان وقتًا صعبًا، إلّا أنَّ السعادة التي نلتها من محبتي له كانت المكافأة التي حُفرت في قلبي، والمتعة التي لا أزال أستمتع بها كلّما فكّرتُ فيه.

اللّطف تجاه أنفسنا

في بعض الدراسات أعلاه، عمل اللّطف على جعل الناس أكثر سعادة فقط عندما كانوا لطيفين مع الآخرين وليس مع أنفسهم، أو عندما وهبوا المال بدلاً من إنفاقه على أنفسهم. يجب ألّا يُفهم من ذلك أنَّ اهتمامنا بأنفسنا ليس كفيلاً بجعلنا نشعر بحال أفضل.

تقول تجربتي إنَّ اهتمامنا بأنفسنا يجعلنا بالفعل أكثر سعادة في المدى القصير، ولكن فقط عندما نقوم به تعبيرًا عن حُبّ الذات. ينبغي أن يكون إقرارًا بأهميّة احتياجاتنا المتفردة. إنّه فعّال لا سيّما عندما نكون أهملنا احتياجاتنا بعض الوقت.

هذا ما تعلّمته من المشاركين في الندوة التي تبعت إصدار كتابي

الأخير: «أنا أحبُّ ذاتي» (I Heart Me) والصادر بالعربية عن دار الخيال - لبنان لقد أفاد المشاركون الذين اهتمّوا بأنفسهم عن عمد، بوصفه إقرارًا بأنّهم مهمون وأنّهم جيدون بما يكفي، أنّهم شعروا بسعادة أكبر وازدادت ثقتهم في أنفسهم.

من الشائع أن تُفكّر في أنَّ كونك لطيفًا مع نفسك يُعدُ أنانية، إذ نُقدّم احتياجاتنا الخاصة على احتياجات الآخر. إلّا أنَّها ليست مسألة إمّا أبيض أو أسود.

إنَّ كوننا لطفاء مع أنفسنا هو أمر يتجاوز بكثير مُجرّد شراء هدية لأنفسنا، أو الاهتمام بأنفسنا بطريقة ما. قد يكون اللّطف تجاه أنفسنا في الإقرار أنَّنا تحمّلنا ما يكفي من مجموعة معينة من الظروف، وفي التصميم على تغيير الأمور. إنّه يمكن أن يكون اعترافًا بأنَّنا نستحقّ ما هو أفضل، وأننا نُقدّر أنفسنا بما يكفي للقيام بشيء حيال الأمر.

يظهر اللّطف مع أنفسنا أيضًا في دفاعنا عن أنفسنا، وفي اتخاذ القرار بأنَّنا نستحق أن نُعامل بلطف واحترام. إنّه يمكن أن يظهر أيضًا في قرارنا أن نكون أنفسنا وليس الشخص الذي يتوقّع الجميع منا أن نكونه.

من خلال تجربتي، فإنَّ تلك الأساليب لكوننا لطفاء مع أنفسنا، تجعلنا بالفعل أكثر سعادة. إنّها تُحدث إحساسًا بالسيطرة على حياتنا، والذي هو عامل هامّ في السعادة. كما أنَّها تُعزز من ثقتنا بأنفسنا.

تعزيز الثقة في النفس

يجعلنا اللّطف جميعًا أكثر سعادة لكنّه قد يجعل البعض غاية في السعادة. كانت تلك هي نتيجة بعض الأبحاث المنشورة في **مجلة دراسات السعادة** التي ضمّت 119 امرأة «يابانيّة» «71 منهن في مجموعة اللّطف، و48 في مجموعة الضبط، من أجل المقارنة».

على عكس بعض الدراسات حول اللّطف، حيث يُطلب من الناس أن يخرجوا ويقوموا بتصرّفات لطيفة، طُلِب من السيدات في تلك الدراسة ببساطة أن يُلاحظنَ سلوكهنّ الخَاص ويقمن بتسجيل عدد التصرّفات اللّطيفة التي يقمنَ بها كلّ يوم وماذا تكون. في الحقيقة، كُنّ يقمنَ بعدّ أعمالهن اللّطيفة.

على الرغم من بساطته، فقد امتلك «عدّ الأعمال اللّطيفة» كبير الأثر على حياة السيدات: لقد أصبح جميعهنّ تقريبًا أكثر سعادة، ولكن بالنسبة إلى 20 من السيدات «حوالي نسبة 30 في المائة من مجموعة اللّطف المكوّنة من 71»، كان للتجربة تأثيرًا هائلاً: لقد أصبحن غاية في السعادة.

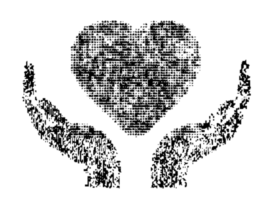
اعتقد أنّ السبب يُعزى إلى أنّها عززنَ من ثقتهنّ في أنفسهنّ. لقد لاحظتُ هذا عندما قمتُ بتشجيع الناس على تجربة ذلك التمرين. عندما قاموا بعدّ أفعالهم اللّطيفة، توصّل الكثير من الناس إلى استنتاج أنّهم أكثر لطفًا ممّا ظنّوا أنفسهم، وأدركوا فجأة أنّ مساهمتهم في حياة الآخرين هي أكبر مما تخيّلوا سابقًا. بالنسبة إلى البعض، تلك هي بالضبط الدفعة التي تحتاجها ثقتهم في أنفسهم، إذ يُصبح لديهم إحساس أكبر بالقيمة و الغاية نتيجة لذلك.

بيّن لي أحد الأشخاص أنّه قيل له عندما كان أصغر سنًا إنّه لم يكن شخصًا لطيفًا، وترسخّت لديه تلك الفكرة بطريقة ما. عندما قام بهذا التمرين، كان يشعر بالانتصار عند إدراك أنَّ الفارق الذي أحدثه كان أكبر ممًا يظن.

قال معلّقًا: «كانت الأمور الصغيرة والتي حدثت بأعداد كبيرة، هي التي صنعت الفارق الأكبر».



تصرف لطيف



إشترتذكرة وقوف إضافيّة واتركها في عداد
موقف السيارات حتى يجدها الشخص التالي

عندما نُفكّر في التصرّفات اللطيفة، قد يُخيَّل إلينا أنَّنا يجب أن نقوم بشيء مُهمّ، بشيء جوهري وبارز، رُبّما بشيء يتطلّب حتى بعض التخطيط، ولكن بالنسبة إلى هذا الرجل كان إدراكه أنَّ كلَّ يوم عامر بعشرات التصرّفات اللّطيفة، كإمساك الباب مفتوحًا، الإنصات، التقاط القلم الذي وقع، الابتسام في وجه أحدهم، إيماءة موافقة لجعل الآخر يشعر بالتأييد، هو ما صنع الفارق الكبير. كانت هذه الأفعال اللّطيفة بالنسبة إليه هي التي المُهمّة أكثر.

العطاء يُسعد الأطفال الصغار

لقد ألهمتني «لين» (lynn) أصغر أخواتي والتي تصغرني بستة أعوام، حينما كانت طفلة صغيرة. كنتُ كثيرًا ما أتأثر باستعدادها لإعطائي أو إعطاء إحدى أخواتي الأُخريات أيَّ شيء تملكه من حلوى، ألعاب وحتى المال.

كثيرًا ما قام العلماء بدراسة اللطف لدى الأطفال. قام أحد الأبحاث، التي أُجريت في جامعة **«كولومبيا البريطانيّة»** في «كندا»، في جزء منه بدراسة ما يحدث عندما يقوم الأطفال الصغار تحت عمر السنتين بإهداء الألعاب أو الحلوى.

عمل اثنان من المساعدين المدربين على مراقبة الأطفال واستخدام تعبيرات وجوههم وتلميحات أُخرى في تقييم مدى السعادة التي بدَت عليهم. على سبيل المثال، تمّ تسجيل الابتسامة، كإشارة إيجابية بينما كان العبوس سلبيًا.

كان الأطفال يلعبون لعبة مع دُمية، وهو شيء كثيرًا ما يُستخدم من أجل دراسة سلوك الأطفال الأخلاقي تحت ظروف خاضعة للرقابة. أثناء اللعب، تمّ إعطاؤهم حلوى في بعض الأحيان، وكان السؤال: هل سيكونون أكثر سعادة بتلقي الحلوى أم تقديمها إلى الدُمية؟

لقد حزرتم! كانوا أكثر سعادة عندما قدّموا الحلوى إلى الدمية، ممَّا كانوا عليه عندما أخذوها لأنفسهم. ليس ذلك وحسب، بل كانوا حتي أكثر سعادة عندما تخلّوا عن فرصة أخذ الحلوى لأنفسهم بحيث تتمكن الدمية من الحصول عليها.

ماذا يُخبرنا ذلك؟ يُحبّ الأطفال التلقّي، بالطبع يُحبّون، ولكنّهم يحبّون العطاء كذلك.

أتذكّر كطفل، أنّني سمعت أمي تقول، في **أعياد الميلاد**، أنَّ متعتها عند تقديم الهدايا أكبر منها عند تلقيها. لم أستطع استيعاب ذلك، فقد أحببتُ تلقي الهدايا في **أعياد الميلاد**، وبالكاد كنتُ أستطيع النوم في الليلة التي تسبقه من فرط الإثارة.

إلا أنه وفي الوقت نفسه، كانت من بين أكثر ذكريات طفولتي أهميّة، والتي غمرتني بالسرور الحقيقيّ، هي ذكرى تقديم الهدايا لأبي وأمي. في إحدى السنوات قدّمتُ لأمي لوح شوكولاتة «كادبوري فليك» كنتُ قد اشتريتها من مصروفي، وقدّمتُ لأبي نصف درزينة من «الدومينو» خاصته ملفوفة في قطعة من الورق. على الأرجح، لم أكن قد تجاوزتُ الرابعة من العمر في ذلك الوقت.

كلّما استعدنا تلك الذكرى على مرّ السنوات، دائمًا ما كانت أُمّي تطبع في ذهني أنَّ «اللّطف الذي وراءها هو ما يهمّ». لا يهمّ كثيرًا ما تُقدّمه، فالفكرة التي تكمن خلفه هي الأكثر أهميّة. لأنّك تُقدّم شيئًا، فإنَّ تلك الفكرة ستبقى دائمًا فكرة لطيفة.

يستطيع اللّطف التقليل من القلق الاجتماعي

إنَّ القلق الاجتماعي هو الانزعاج أو الخوف من التواجد في مواقف معينة. إنّه كفيل بنخر ثقتنا وسعادتنا. نقلق من أنَّنا قد نعجز عن مجاراة حديث ما، نقلق من أننا قد نُصبح عصبيي المزاج، من التعرّق، التوّرد، الإحراج، التعرض إلى الإهانة بطريقة ما، الشعور بالرفض. قد نشعر بالقلق الشديد إزاء ما قد يظنه الآخرون عنا. قد نقلق حتى من فكرة الاضطرار إلى التواجد في بعض المواقف.

تصرف لطيف



اِدفع ثمن زوج إضافي من تذاكر السينما
واطلب من الموظف أن يُقدّمها إلى شخص يشعر أنّه سوف يقدِّرها

كان «جون» (john)، أحد أصدقائي في المدرسة يُعاني من القلق الاجتماعي. كان يبدو سعيدًا تمامًا عندما يكون في صحبة أصدقائه المقربين أو أناس يشعر معهم بالطمأنينة، ولكن عندما يتواجد عدد كبير من الناس حوله، لاسيّما «في حشد»، كان يُصبح شديد الهدوء.

أذكر أنّه ساعدني ذات مرة في واجب اللغة الإنجليزية وشرح لي معنى بعض الكلمات التي لم أفهمها. لقد كان ذكيًا، إلّا أنَّ شعوره بالقلق في

وجود الناس حوله جعله أكثر فأكثر انسحابًا. كان يتعرّض للاستهزاء، أذكر أنَّ أحد الأطفال دعاه «فاشلاً» بدلاً من «جون»، فترك المدرسة في أقرب فرصة، وكثيرًا ما أتساءل عمَّا حلَّ به.

يُعاني كثير من الناس من القلق الاجتماعي وقد يُفسد عليهم سعادتهم، أ ـ لأنَّ قدرًا كبيرًا من السعادة يأتي من التفاعل مع الناس، ب ـ لأنّهم يُبددون وقتًا طويلاً في التركيز على خوفهم من التواجد في موقف معين. إلّا أنَّ الأبحاث الحديثة تُشير إلى أنَّ اللّطف يُعدُّ تدخّلاً قويًّا بالنسبة إلى الأشخاص الذين يُعانون القلق الاجتماعي.

في دراسة استمرّت أربعة أسابيع في **جامعة «كولومبيا البريطانيّة»**، تمّ عشوائيًا توزيع 142 متطوّعًا يُعانون من مستويات عالية جدًا من القلق الاجتماعي، إمَّا للمبادرة بتصرفات لطيفة، أو المشاركة في تجارب سلوكيّة، أو ليكونوا في مجموعة الضبط. قاموا عند بداية الدراسة وعند بداية كلّ أسبوع على مدارها، بتقديم تقرير حول حالتهم المزاجيّة، مستويات القلق، والأنشطة الاجتماعيّة.

اختبر أولئك الموجودون في مجموعة اللّطف تطوّرات جوهريّة في المشاعر الإيجابية على مدار الدراسة وحتى بعد مضي الأسابيع الأربعة. لم يشعروا فقط بسعادة أكبر، بل تحسّنت علاقاتهم، وأصبحوا أكثر ثقة وأقلّ ميلاً إلى تجنّب بعض المواقف الاجتماعيّة. لقد جعلهم اللّطف أكثر سعادة، وأكثر راحة اجتماعيًّا.

مضاد الاكتئاب

عانت «مارجريت ماكاثي» (Margaret McCathie) من الاكتئاب. قالت «كان الوضع حرجًا للغاية، إلى درجة أنّني قمتُ بعدة محاولات للانتحار».

تمّ حجزي ذات مرة في جناح مغلق لشهر، حيث لم يكن العاملون لطفاء إلى



حدّ كبير. كان هناك القليل من اللّطف، ولا تعاطف على الإطلاق! أعتقد أنه يُساء فهم الصحة النفسية على وجه العموم.

كنت أتلقى علاجًا بالتخليج الكهربائي، والذي لم يُجدِ نفعًا، بل أعتقد أنه أضرّني أكثر ممّا نفعني.

ذات يوم، قررتُ أنني لم أعد أستطيع التحمل أكثر من ذلك، وألقيت بنفسي من أعلى شلال إلى نهر سريع التدفق، فعلقت مؤخرتي بين صخرتين وحالت بيني وبين الغرق!

عند تذكّر الحادثة، انفجرتُ ضاحكة بكلّ معنى الكلمة. كان الضحك نابعًا من حقيقة أنّها اليوم في مكان مختلف تمامًا.

سألتُها: «ماذا حدث؟ ما الذي ساعدك على الخروج من الاكتئاب؟».

كنتُ قد شاهدت فيلم «Patch Adams»، للراحل «روبين ويليامز» (Robin Williams) في دور «باتش». كان «باتش» هو «طبيب الضحك»، يُعالج الاكتئاب عن طريق الضحك، ولذلك أرسلتُ له فاكسًا أسأله ما إذا كان يُمكنني الذهاب إلى المستشفى الخاصة به في «الولايات المتحدة»، في معهد «جيزونت هايتس!».

أرسل إليّ «باتش» فاكسًا في اليوم نفسه. اليوم نفسه! كان ذلك عام 1999 وبيّن لي أنه لم يتمّ بناء المعهد بعد. كانت النصيحة التي قدّمها لي بدلًا من ذلك: «اخرجي واخدمي الناس وراقبي زوال اكتئابك».

خلال شهر واحد كنتُ قد حققتُ تحسّنًا كبيرًا. لمجرّد معرفة أنه اهتمّ لأمري، كان لطفه هو ما أحدث الفارق الهائل فيما شعرتُ به.

اتبعتُ نصيحته المحددة: خرجتُ وخدمتُ. قمتُ أنا وزوجي «كيني»

(Kenny) بتكريس أنفسنا لعدة ساعات من العمل الخيري شهريًا. وقُمنا بتقديم العون من خلال «المصادقة»، أي المساعدة في دعم الأشخاص الذين يُعانون من مشكلات صحية نفسيّة من خلال تواجدنا كأصدقاء من أجلهم. قُمنا بأعمال خيرية أخرى. أمّا في حياتي اليوميّة، فقد عمدتُ ببساطة إلى استغلال الفرص لتقديم المساعدة إلى كلّ من يحتاجها.

لقد ساعدَت كلّ هذه الأمور من لَعِبَ الحُبُّ، الدعم من الأحباء، واللّطف منّي وإليّ، ولعبت دورًا كبيرًا في إخراجي من الاكتئاب.

اليوم، وبعد عدة سنوات، تُعدُّ «مارجريت» (Margaret) شخصيّة غير عادية. إنّها تتطوَّع في إحدى الجمعيّات الخيريّة الخاصة بمرض السرطان مرة في الأسبوع، وتُدير ندوات في السجون. إنَّها تُدير ندوات لعامة الناس كذلك، لمساعدتهم على اكتشاف «جانبهم الرائع». في تجربتها، يتساوى اللّطف مع السعادة.

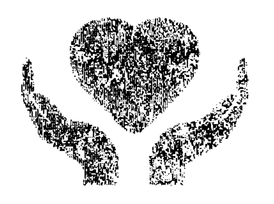
يكون الميل في حالة الاكتئاب نحو الانسحاب إلى داخل أنفسنا. أفهم ذلك جيدًا، لأنّني عانيّتُ منه في حياتي الخاصة.

يُعدُّ التركيز في اتجاه الخارج، التركيز على مساعدة الآخرين، أمرًا غير متوقع. لا تبدو فكرة تقديم المساعدة إلى الآخرين، في الوقت الذي تكون أنت مَن يحتاجها، منطقيّة في البداية، ولكن عندما ننظر إلى الخارج، إلى معاناة أو احتياجات الآخرين، تدبُّ الحياة في ميلنا الطبيعي إلى الاهتمام بالآخرين، ويتبدد عبء الاكتئاب تدريجيًا.

إنَّ التساؤل عند تلك النقطة، عن كون تقديمك المساعدة للآخرين كي تشعر بسعادة أكبر، فعلاً أنانيًا أم لا، يُصبح مسألة غير مُهمّة. حاول أن تقول لشخص يُعاني من الاكتئاب أنّه يعتبر أنانيًّا لأنَّه يُساعد الآخرين. إنه

بكلِّ تأكيد لا ينظر إلى الأمر على ذلك النحو، ولا هو يهتمّ! إنَّه يلجأ إلى أيِّ شيء كي يشقّ طريقه خروجًا من الظلام! إنَّ اللّطف هو أحد الطرق.

تصرف لطيف



اِترك بعض المال في صندوق نقود المقهى،واطلب من المشرف أن يستخدمه في دفع ثمن قهوة الجميع إلى أن يُستنفد

الانتشاء الشرعي

يتفق العلم بشدة مع «مارجريت» في أنّ اللّطف الذي ينطوي عليه التطوّع، الخدمة، ومساعدة الآخرين، يجعلنا أكثر سعادة. في الحقيقة، يشعر كثير من الناس بحالة من الانتشاء نتيجة القيام بأعمال خيريّة تجاه الآخرين. حتى أنّه يُطلق عليه «انتشاء مقدّمي المساعدة»، المصطلح الذي قدّمه «آلان لوكاس» (Allan Luks) في كتابه، **«القوة الشافية لعمل الخير»** The Healing Power of Doing Good عام 1979.

فيما يلي نتائج دراسة استقصائية أمريكية واسعة أجراها «لوكاس» عن عادات الصحة، السعادة، والعمل التطوّعيّ لدى 3،296 شخصًا.

النسبة المئوية من عدد 3296 شخص	شعورهم عندما قاموا بمساعدة شخص ما
95 %	شعروا بالرضا
80 %	مشاعر إيجابيّة لازمتهم ساعات أو «أيامًا» بعدها
57 %	زاد شعورهم بالقيمة الذاتيّة
54 %	شعروا على الفور بشعور محب ودافئ.

% 53	شعروا أنّهم أكثر سعادة وتفاؤلاً
% 29	اكتسبوا المزيد من الطاقة
% 21	شعروا بالبهجة

لقد أوضح، على نحو جوهري، أنَّ اللّطف يجعلنا أكثر سعادة.

من الأسباب التي دفعتني إلى كتابة هذا الكتاب هو أنّه على الرغم من كونها تجربة غالبية الناس، إلّا أنَّ قلة منهم يربطون بين اللّطف والسعادة ويفهمون أنّهما يسيران يدًا بيد.

لقد سألتُ عدة أشخاص عن سبب قيامهم بأمور لطيفة. كانت إحدى الإجابات الأساسيّة التي حصلتُ عليها «والتي دائمًا ما تأتي مع هزّ الكتف بلا مبالاة» هي «فقط لأنَّ». ترنّ أصداء اللّطف على مستوى عميق في داخلنا إلى درجة أنّنا لا نُفكّر حتى في سبب إبدائنا له. إنَّه شعور داخلي يقول: «أجل! هذا ما يجب أن يكون».

إنَّ «صواب» اللّطف والتواصل الذي يأتي منه هما اللذان يمنحانا شعور الرضا. بالإضافة إلى أنَّه ليس شعورًا وهميًا: تُبيّن الأبحاث أنَّ اللّطف يُغيّر كيمياء أدمغتنا. إنّه يُعزز مستويات «الدوبامين» و«السيروتونين»، وهي الرسل الكيميائيّة المعنيَّة بالمشاعر الإيجابيّة. كما إنّه يقوم بإنتاج «الأوكسيتوسين»، «هرمون الترابط» «المزيد حول هذا الموضوع في الفصل التالي». حتى إنّه يقوم بإنتاج «الأندروفين»، وهو نسخة الدماغ الطبيعيّة عن «المورفين» و«الهيروين». يمنحنا اللّطف فعليًّا انتشاء شرعيًا بالكامل.

يُوجد أيضًا المزيد من الفوائد، والتي سوف تقرأ عنها في هذا الكتاب. أثناء تلخيص جزء كبير من الدراسة المذكورة أعلاه، وبعضًا من المشاهدات الشخصيّة، ذكر «آلان لوكاس» أنَّ الذين يمدُّون يدٍ العون للناس تقِلُّ لديهم الإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا، كما تقِل لديهم

نوبات الصداع النصفي. لقد كان نومهم أفضل ولجوءهم إلى الإفراط في الأكل أقل. يشعر مرضى الذئبة الذين قاموا بمساعدة الآخرين بألم أقل. أمّا الذين يُعانون من الربو فقد وجدوا بعض الارتياح من أعراضه. حتى إنَّ بعض المرضى ممَّن خضعوا إلى الجراحة، تماثلوا للشفاء بسرعة أكبر.

إنَّ اللطف يُحفّز جسم الإنسان، وهذا هو السبب الذي يجعل اللّطف مفيدًا لصحتنا ويبعث فينا الشعور بالارتياح. سوف أوضّح لكم لاحقًا كيف ولماذا يحدث ذلك. أمّا الآن، فهناك المزيد حول الكيفية التي يجعلنا بها اللّطف أكثر سعادة.

العلاج المعنوي

كما بيّنت لنا تجربة «مارجريت» (Margaret)، يستطيع اللّطف أن يُساعد في تخفيف الاكتئاب. إنَّ أكثر علاج يتمّ وصفه للاكتئاب في عالمنا الحديث هو العلاج الدوائي، إلّا أنَّ الأمر لم يكن دائمًا على هذا النحو. لقد كان اللّطف علاجًا للاكتئاب والاضطرابات النفسيّة لفترة أطول بكثير.

بدأ «العلاج المعنوي» في «المملكة المتحدة» عام 1796، عندما تمَّ تأسيس «معتزل يورك» على يد الكويكري «ويليم تاك» في مرتفعات «لامل هيل - يورك». عاش هناك ثلاثون مريضًا بالاكتئاب كجزء من مجتمع صغير. دون تلقي أيِّ علاج طبي أو أساليب علاجية تقليديّة على الإطلاق، تمّ تشجيعهم على بناء قوة معنويّة، وكان مفتاح تعافيهم هو خدمة الآخرين في المعتزل.

كان العلاج ناجحًا للغاية إلى درجة أنَّه انتقل إلى «الولايات المتحدة الأمريكية» وأصبح منتشرًا عالميًا في عشرينيّات وثلاثينيّات القرن التاسع

عشر. كان المعالجون النفسيون مقتنعين بشدة بفاعلية مساعدة الآخرين، إلى درجة أنّهم اعتقدوا أنَّ الأساليب أدَّت إلى «تغيرات عضويّة في نسيج الدماغ».

لقد تمّ نسيان تلك المعرفة على نطاق واسع، كما ويتم تجاهلها من قِبل الاتجاه الطبي السائد اليوم، مع أني أعتقد أنَّ مجتمعنا كان ليكون أفضل فيما لو أعدنا إحياءها. أنا لا أقترح تجاهل الطبّ الدوائي والعلاجات الأُخرى، ولكن إن كان بالإمكان تعليم طلاب الطبّ والأطباء أنَّ اللّطف يستطيع أن يشفي القلب والتفكير، وإن كان بإمكان مَن يُعانون من الاكتئاب فهم أنّه قادر على تخفيف البعض من أعراضهم، أعتقد أنَّ كثيرًا من المرضى سيستفيدون من «وصفة اللّطف» باعتباره مسار سلوك أساسي، أو على الأقل بوصفه ممارسة يتمّ استخدامها بالتنسيق مع علاج آخر.

لحسن الحظ، تعمل بعض الدراسات الحديثة على إحياء تلك المعرفة. حتى أنَّ الأمر وصل إلى مستويات حكوميَّة. في عام 2008 قام المكتب الحكومي للعلوم في المملكة المتحدة بنشر «مشروع العافية ومهارة التكيف الذهني»، والذي خلُص إلى أنَّ واحدة من «الطرق الخمسة المؤدية إلى العافية النفسيّة» هي:

أعطِ... افعل شيئًا لطيفًا لصديق، أو لغريب. اشكر شخصًا ما. ابتسم. تطوّع بوقتك. انضمّ إلى مجموعة تخدم المجتمع. انظُر إلى الخارج، كما إلى الداخل. يُمكن أن تكون رؤية نفسك، وسعادتك، بوصفها متّصلةً بالمجتمع الأوسع مُجزيةً على نحو لا يُصدّق فتخلق صلات مع الناس حولك.

بعبارة أُخرى، كن **لطيفًا**.



دواء منشِّط لكِبار السنّ

يُعدُّ اللطف منشِّطًا عظيمًا بالنسبة إلى كبار السنّ. قامت إحدى الدراسات في **جامعة «تكساس»** باختبار الصحة النفسية والعادات التطوّعية لـ 3،617 بالغًا فوق عمر الخامسة والعشرون. اكتشفوا، أنَّ أعراض الاكتئاب كانت لدى أولئك الذين تطوّعوا، أقل منها لدى أولئك الذين لم يفعلوا. إلّا أنَّ أهمّ اكتشافات الدراسة هو أنَّ التأثير المضاد للاكتئاب كان حتى أقوى لدى البالغين فوق سنّ الخامسة والستين.

تصرف لطيف



قل لأحد العاملين في متجر
أو في مطعم إنَّه يقوم بعمل رائع

في دراسة **لجامعة «وسكونسون»**، قام الباحثون بمراجعة بيانات عن عادات التطوّع والصحة خاصة بـ 373 شخصًا تتراوح أعمارهم بين 65 و74 والتي تمّ جمعها في «الاستقصاء الوطني لتطوير مرحلة منتصف العمر» عام 1995 في «الولايات المتّحدة». اكتشفوا هم كذلك، أنَّ المتطوّعين أفادوا عن أعراض اكتئاب أقل ومشاعر إيجابيّة أكثر من أولئك غير المتطوّعين.

علاوة على ذلك، وجدَت دراسة شملَت أشخاصًا فوق سنّ 85 ارتباطًا قويًا بين الايثار «وهو الاهتمام غير الأناني بعافية الآخرين» والسعادة. بعد دراسة إجابات 366 شخصًا على عبارات مثل «أقدِّم احتياجات الآخرين على احتياجاتي»، تبيَّن أنَّ أولئك الأكثر إيثارًا كانوا

الأكثر سعادة وكانت أعراض الاكتئاب لديهم هي الأقل.

بالطبع، لا علاقة لكونك إيثاريًا ومقدّمًا احتياجات الآخرين على احتياجاتك الخاصة، بإهمال احتياجاتك. إنّه لا يتمحور حول القول: «هؤلاء الناس أكثر أهميّة مني». إنَّ الإيثار متأصل في معرفة أنَّه لا بأس بنا، وليس في أنّنا لا نستحقّ كما الآخرين، فالأولى تبني الثقة في النفس، فيما تُبددها الأخيرة. من الأهمية بمكان أن تكون مدركًا لذلك.

بينما نتقدّم في العمر، تُعلّمنا التجارب أنَّ الإيثار يُفضي إلى السعادة. نتعلّم مرة تلو أخرى الشعور الجميل الذي تمنحنا إياه مساعدتنا للآخرين، وكم يبدو فعل ذلك صائبًا، وبالتالي نتعلّم القيام بالمزيد منه. بالنسبة إلى الكثيرين، تُعدَّ مساعدة الآخرين هي ما يُعطي الحياة معنى. إنّها تُعطيهم إحساسًا بغاية وجودهم.

في الواقع، لقد تبيّن أنَّ اللّطف يمدّ كبار السنّ برغبة أكبر في العيش. لقد قامت إحدى الدراسات بالمقارنة بين متطوّعين فوق 65 عامًا ومجموعة متقاعدين من غير المتطوّعين من الفئة العمرية نفسها. تبيَّن أنَّ المتطوعين كانوا أكثر رضا عن حياتهم، وكانت أعراض الاكتئاب، الجسدنة «حيث يتمّ التعبير عن الحالات النفسية في الجسد على هيئة أعراض جسديّة» والقلق لديهم أقل، وكانت رغبتهم في الحياة أقوى منها لدى أولئك الذين لم يتطوّعوا.

إنَّ هذا الأمر هامّ، لأنَّ بعض الأشخاص ممَّن يصلون إلى سنّ التقاعد يشعرون أنَّه لم يعُد لهم فائدة. إنّهم كثيرًا ما يفقدون الصلات التي استمتعوا بها مع زملائهم وأصدقائهم في العمل. يُمكن أن يعمل مثل هذا النوع من الأبحاث على تشجيع كبار السنّ ممَّن يختبرون هذه المشاعر على التواصل من جديد مع الآخرين فضلاً عن خلق بعض التواصل الاجتماعي الضروري.



خارج منطقة راحتك

لقد كنتُ أكتب وأتحدّث عن اللّطف سنوات. أقترح على الناس أحيانًا أن يدفعوا بأنفسهم إلى الخروج من منطقة الراحة الخاصة بهم في محاولة لأن يكونوا لطيفين. كثيرًا ما تعود عليهم تلك الجهود بمكافآت كبيرة. أحيانًا يحدّث الأمر نفسه معي.

على سبيل المثال، علمتُ منذ بضع سنوات أنَّ السيد «هوكس» (Mr Hooks) مدرس «الصف السابع» في المدرسة، والذي قام بتدريسي حينما كنت في الحادية عشر من عمري، لا يزال يُدّرس في المدرسة نفسها. تحضر الآن «إيلي» (Ellie) ابنة أختي حصصه، ذهبت ذات يوم مع والدتي لإحضارها من المدرسة فقامت والدتي بترتيب لقائي به.

أتذكّر أنّني شعرتُ بالتوتر الشديد. كنتُ وكأنّني في عمر الحادية عشر مجددًا. هل سيتذكرني السيد «هوكس»؟ بالطبع لم يكن ليتذكرني، فقد مضى أكثر من ثلاثين عامًا منذ أن كنتُ في صفه.

إلّا أنَّ السيد «هوكس» تذكّر اسمي عندما قام المدير بتقديمنا له، لقد تذكّرني بالفعل وتذكّر كم كنتُ بارعًا في الرياضيّات.

استجمعتُ حينذاك شجاعتي كي أقول ما جئتُ لأقوله. شكرته على كونه مدرّسًا جيدًا وعلى غرسه حبَّ الرياضيّات والعلوم عندي، كما شكرته على السماح لي بإظهار براعتي الخاصة في الرياضيّات. لقد كنتُ مهووسًا قليلاً بالدراسة حينها، إذ كنتُ آخذ كتاب الرياضيّات المدرسي معي إلى المنزل ليلاً وأحلّ المزيد من المسائل والاختبارات. أخبرتُ السيد «هوكس» الآن إنّني كنتُ ممتنًا لأنّه منحني حرية القيام بذلك.

لقد أخبرتُه أيضًا عن بلائي الحسن في الجامعة وكيف أنَّني أصبحتُ عالمًا، وقلت: إنَّني سعدتُ بكونه معلمي. أخبرتُه أنّه ساعدني على تشكيل خيارات التعلّم التي قمتُ بها، والاتجاه الذي اتخذّتُه في الحياة في نهاية المطاف، ثمّ قدّمتُ له نسخة موقّعة من كتابي الأخير.

لم أكُن متأكّدًا عند تلك المرحلة من شعوره. رُبّما كان مأخوذًا بعض الشيء. لقد شعرتُ حتى أنّه كان محرجًا قليلاً، غير واثق كيف يستجيب. قدّمني إلى الفصل بصفتي تلميذ سابق، ثمّ تحدّثنا قليلاً بشأن تقاعده الوشيك.

بعد مضي شهر أو ما يقرب، راسلني عبر البريد الإلكتروني بعد قضائه عطلة عائليّة في «كندا». في إحدى الأمسيات وفي أثناء تناول العشاء أخبر عائلته عن زيارتي. كتب أنّه كان يشعر مثل «ملك القلعة» وأنَّهم كانوا جميعًا متأثرين للغاية. ثمّ أضاف أنّه كان قد تأثّر بشدة من معرفة أنّه كان له مثل هذا التأثير الإيجابي على حياة أحد الطلاب.

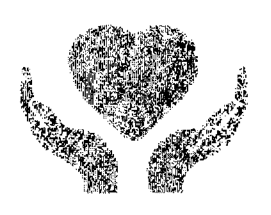
لا أُشاطركم هذا المثال الشخصي رغبة في إثارة إعجابكم، بل لأنَّني أُريد إقناعكم أنَّ اللّطف يعني الكثير في بعض الأحيان بالنسبة إلى الأشخاص الذين نُساعدهم.

كنتُ خارج منطقة راحتي عندما ذهبتُ للقاء السيد «هوكس»، إلّا أنَّ الأمر كان يستحقّ. إضافة إلى جعله يشعر بالرضا، عمل هذا التصرّف اللطيف على رفع معنوياتي لبضع أيام بعدها، مع أنه لم يكن ذاك هو سبب قيامي بالأمر. كنت آمل أن يُساعد في جعل يوم السيد «هوكس» مبهجًا، ولكنّه جعلني أشعر بالسعادة مثله تمامًا.

إذن، ماذا عن حياتك الخاصة؟ كيف يُمكنك مغادرة منطقة الراحة الخاصة بك كي تكون لطيفًا؟



تصرف لطيف



عندما يقطع عليك أحدهم الطريق
اِبتسم ولوّح له كي يمضي قدماً

التغيرات الفيزيائيّة في الدماغ

يُحبّ بعض الناس ممارسة تأمل اللطف، ويُعدُّ «البوذيُّون» من هواة ذلك. إنَّ تأمّل الحبُ ـ اللّطف هو عبارة عن ممارسة «بوذيَّة» تُساعدنا على تطوير إحساسنا باللّطف والرحمة. طالما كان «البوذيُّون» يُمارسونه على مدى قرون، إلّا أنَّه حظي مؤخّرًا بالاهتمام في الغرب، وتمّت دراسته بسبب تأثيراته المعززة للصحة.

يُشير بعض الباحثين إلى أنّه يُسفر بالفعل عن تغيرات فيزيائيّة في الدماغ، في كلٍ من الجانب الأيسر من القشرة قبل الجبهية «فوق أعيننا بقليل»، والذي كثيرًا ما يُعتقد أنّه مركز الإيجابيّة والرحمة، والمنطقة المعروفة بـ **الجزيرة**، والتي تُعتبر مركز التعاطف.

توقّف وفكّر لحظة: إنَّنا لا نتحدّث ببساطة عن كيف يبعث فينا اللطف شعورًا جيدًا، إنَّما نتحدّث عن **تغيرات فيزيائيّة في الدماغ** تترتب على التفكير في أن نكون لطفاء ورحماء، وشعورنا بمشاعر اللّطف والرحمة الدافئة والداعمة، واتخاذنا التصرف الملائم.

تعود القصة إلى أنَّ العلماء سافروا إلى أحد الأديرة «البوذيَّة في «التيبيت» لدراسة أدمغة النساك الذين يُمارسون التأمل. إلّا أنَّهم عندما

قاموا بتوصيل أدواتهم إلى أدمغة النساك، لم يتمكّنوا من الحصول على قراءة صحيحة. بدا وكأنَّ الاتصال عالق. مفترضين أنَّ معدّاتهم قد تضرّرت خلال أسفارهم، اضطروا في نهاية المطاف إلى الاتّصال بالجامعة في «الولايات المتّحدة الأمريكية» مرة أخرى والحصول على قطع جديدة ليتمّ شحنها إلى «التيبت».

على الرغم من ذلك، سلكت المعدّات الجديدة المسلك نفسه. فقط عندما اختبرها أحد العلماء على نفسه اكتشف أنَّ الاتصال لم يكن عالقًا على الإطلاق. لقد بدا كذلك فقط حينما قاموا بتوصيلها بالنسّاك لأنَّ القدرة الناتجة من أدمغة النسَّاك كانت عالية إلى درجة أنّها جعلت الاتصال «يعلق» عند «الحدّ الأقصى». من أجل الحصول على قراءة صحيحة، اضطرّ العلماء إلى إعادة معايرة أجهزتهم.

يُعتقد أنَّ القراءة العالية من أدمغة النُسَّاك كانت نتيجة التوصيل الكثيف بين الأجزاء المختلفة لأدمغتهم نتيجة ممارستهم الرحمة.

كان من المُلاحظ أيضًا أنَّ النُسَّاك بدوا سعداء للغاية وكثيرًا ما كانوا يضحكون.

تصرف لطيف



قُم بأداء عمل رتيب نيابة عن شخص تعرف أنّه يكره القيام به

لقد تمّ حتى اليوم اختبار تأمّل «الحب ـ اللطف»، في الغرب، على نحو مُوسّع من ناحية الخصائص المحفّزة للسعادة والفرح. أجرت الطبيبة النفسيّة «باربرا فريدريكسون» (Barbara Fredrickson) من جامعة

«كارولاينا الشماليّة» في تشابيل هيل» واحدة من مثل هذه الدراسات وشملت 139 شخصًا قاموا بممارسته يوميًّا على مدى سبعة أسابيع.

كانت النتائج مذهلة تمامًا. كان هناك زيادات في اختبار المشاركين اليومي للمشاعر الإيجابيّة، والتي شملت الحبّ، الفرح، الامتنان، الرضا، الأمل، الفخر، الاهتمام، الاستمتاع، والدهشة. شعروا نتيجة لذلك، بمزيد من التفاؤل، والمزيد من وضوح القصد وسيطرة أكبر على حياتهم، واستمتعوا بالتحسينات في نوعيّة علاقاتهم، واختبروا صحة أفضل وإحساسًا أكبر بالرضا عن الحياة.

أمّا الفائدة الأُخرى من التجربة فكانت أنَّ الإيجابيّة تُولّد الإيجابية. كانت الزيادة في المشاعر الإيجابيّة التي يشعرون بها بعد كلِّ أسبوع من التأمّل ترتفع فعليًّا بالممارسة. في الأسبوع الأول، كانت الزيادة 0.06 وحدة لكلّ ساعة تأمّل، ولكن بعد سبعة أسابيع من الممارسة، كانت ساعة واحدة من التأمّل تُساوي 0.17 وحدة من الزيادة في المشاعر الإيجابيّة، والتي هي مؤشر على تغيرات فيزيائية في الدماغ.

لقد عمل تأمّل اللّطف والرحمة على تسهيل ممارسة اللّطف والرحمة، واستمدّ المشاركون بدورهم المزيد من الفوائد من خلال القيام بذلك. كان المفتاح هو أنَّ بعضًا من تلك الفوائد حدثت نتيجة لأنَّ المشاعر التي تولّدت من اللّطف والرحمة سببّت تغيرات فيزيائيّة في الدماغ.

الرحمة تزيد السعادة

«وَمَنْ يَرْحَمُ الْمَسَاكِينَ فَطُوبَى لَهُ».

سفر الأمثال 14:21

إنَّ الرحمة تعني انخراطك في معاناة أحدهم، مشاطرته إياها متمنّيًا له التخفيف، وهي تأتي قبل اللّطف تمامًا.

إنني أنظر إلى تطوّر التعاطف إلى رحمة ثمَّ إلى لطف مثل البذرة التي تنمو إلى زهرة:

التعاطف يعني «**أنا أشعر بك**»: أرى ألمك وأشاطره معك. إنّ التعاطف هو بذرة تنمو لتصبح ساقًا من الرأفة.

إنّ **الرحمة** شعور أعظم. إنّها تشمل التعاطف، لكنّها تُضيف الأمنيّة الواعيّة بأن تتحرر من المعاناة: «أشعر بألمك، لكنّني أُريدك أن تتحرر منه». إنّها تُضيف حتى الاستعداد لتقديم المساعدة.

ثمّ تنمو الساق إلى زهرة مكتملة من **اللّطف**، والذي هو المسلك الصادق الذي ينبثق من الرحمة.

في دراسة تدور حول الرحمة أجراها الباحثون في جامعة «يورك» في «المملكة المتّحدة»، على 719 شخصًا توزعوا بين من قاموا بتصرّفات رحيمة مدة أسبوع، أو كانوا في مجموعة الضبط. كان قد طُلب من أولئك الذين في مجموعة التصرّفات الرحيمة أن يُبادروا بها تجاه الأشخاص الذين يُلاحظون أنّهم يُعانون، كأن يتحدّثوا على سبيل المثال مع شخص مشرّد.

على مدى ستة أشهر التالية، أصبح أولئك الذين مارسوا الرحمة أكثر سعادة وازدادت ثقتهم في أنفسهم. لقد أفضى اللطف الذي في التصرّفات الرحيمة إلى السعادة.

يتّفق ذلك تمامًا مع كلمات سمو «الدلاي لاما» (Dalai Lama's)، «إذا أردتَ للآخرين أن يكونوا سعداء، مارس الرحمة. إذا أردتَ أن تكون سعيدًا، مارس الرحمة».

مثلما يُساعدنا التركيز على مساعدة الآخرين على تخفيف الاكتئاب، كذلك تخرجنا رحمتنا بمعاناة الآخرين من معاناتنا نحن.

إنَّها تضع حدًّا لتركيزنا على المشكلات التي تُسبب لنا القلق والتوتر، وتجعلنا ننسجم مع طبيعتنا الأعمق، وتُتيح لنا أن نلمح جانبًا ساميًا من أنفسنا، ذلك الجانب الذي يُريد بصدق أن يرى أصدقائنا وأحبائنا سعداء، وتلك سعادة في حدّ ذاتها.

لطف الامتنان

الامتنان Gratitude [grat–i–tjud]: **الصفة الخاصة بكونك شاكرًا، الاستعداد لإظهار تقديرك للطف والرد بالمثل. عدُّ النعم.**

اشتريتُ أنا و«إليزابث» (Elizabeth) أول بيت لنا بعد تسع سنوات من الاستئجار، وقد كانت خطوة كبيرة.

كوننا عديمي الخبرة تمامًا، لم نكن نعلم ماذا كنَّا نأخذ على عاتقنا عندما اشترينا كوخًا قديمًا. اعتقدتُ بصراحة أنّه يحتاج فقط إلى إعادة طلاء وإلى مطبخ جديد، ولكن تبيّن أنَّه يحتاج إلى تمديدات كهربائية جديدة «شبكة أسلاك كاملة، نظرًا إلى عمره»، مرجل جديد، وتجهيز بشبكة أنابيب كاملة «نظرًا إلى عمر الأنابيب»، بعض الجدران الجديدة، عوارض خشبية وألواح أرضية جديدة في إحدى الغرف، إعادة تجصيص كاملة قبل الطلاء، ترميم المصاريع الأصليّة، ترميم الدرج، حواف نوافذ جديدة، أبواب جديدة، سطوح أبواب خارجية، أرضيّات، والكثير من الأجزاء والقطع الأُخرى. أوه، ومطبخ جديد، بالطبع. على الأقل أصبت في واحدة.

أعطاني صديقي «كيني» (Kenny) وهو نجار متقاعد، بعض الأدوات، وقام بقص سطح التحضير لمطبخنا، وبيّن لي كيفيّة قص وموائمة حواف الحائط. استعنَّا بمتخصصين للقيام بالتمديدات الكهربائية، السباكة والتجصيص، ولكن بمساعدة العائلة، قُمنا بما تبقى

من العمل بأنفسنا. في حياتي كلِّها قمتُ بتغيير بعض المصابيح الضوئيّة وتوصيل أسلاك مأخذ كهربائي «على نحو سيٍء». أمَّا الآن فقد قمتُ ببناء جدران بقوائم خشبيّة وقمتُ تقريبًا بكل ما لك أن تتخيّله في عمليّة تجديد شاملة استغرقَت ستة أشهر. عمل أبي معي كلَّ يوم تقريبًا حيث قمنا باكتشاف كيفية القيام بغالبية المهام التي تحتاج إلى القيام بها، في حين ساعدنا عمي «جون»، وهو دهَّان ونقَّاش متقاعد، في الطلاء، وعلَّم «إليزابث» كلَّ ما تحتاج معرفته من أجل التزيين الداخلي. كما غرس فيَّ الاعتقاد أنَّه من الممكن إصلاح أيِّ شيء! أمَّا والدتي وأخواتي فقد اندفعنَ في تلك الفترة لمساعدتنا أينما استطعنَ.

منحنا والدا «إليزابث» سقفًا يؤوينا أثناء تلك الفترة حينما لم يكن منزلنا صالحًا للسكن وزودانا بوجبات الطعام. كما قامَت والدة «إليزابث» بغسل جميع ملابسنا، والتي دائمًا ما كانت مكسوّة بالأتربة.

يغمرني الامتنان الشديد تجاه كافة الأمور التي قام بها أمي وأبي، عمي «جون»، والدة «إليزابث» ووالدها والمختصون، والذين كان معظمهم من أصدقاء الأقارب أو أقارب الأصدقاء، من أجل مساعدتنا. في كلِّ مرة أعود فيها إلى تذكّر تلك الأشهر واللّطف الذي أبداه جميع المعنيين، أشعر بدفق من الدفء والسعادة إذ أختبر الامتنان تجاه كلِّ ما قاموا به، كما أنَّه لديَّ رغبة غامرة في فعل شيء لمساعدتهم، كي أردّ الجميل بطريقة ما.

هذا ما يفعله الامتنان. إنّه يبعث في داخلنا شعورًا جيّدًا ويخلق رغبة في فعل شيء ما في المقابل.

أرى أنه كلَّما ركزنا على الأمور التي نشعر بالامتنان إزاءها، وجدنا أنَّ هناك المزيد من الأمور نمتنّ تجاهها. إنَّ الامتنان هو تمرين يتحسّن بالممارسة، بالإضافة إلى أنَّه يجعلنا بالتأكيد أكثر سعادة.

لستُ الذي أقول ذلك وحسب، بل هو أيضًا خُلاصة دراسة امتدت عشرة أشهر ضمّت 192 شخصًا، أجراها الأطباء النفسيون في جامعة «كاليفورنيا» في «ديفيس» و جامعة «ميامي» عام 2003.

تعيّن على المشاركين أن يقوموا مرة في الأسبوع بكتابة خمسة أمور كانوا ممتنين تجاهها «مجموعة الامتنان»، أو خمس إزعاجات «مجموعة الإزعاجات»، أو مجرّد خمسة أمور حدثت الأسبوع السابق «مجموعة الضبط من أجل المقارنة». تمّت تسمية الدراسة باسم دراسة «النِعم مقابل الأعباء».

شملَت بعض الأمثلة التي قُدّمت في مجموعة الامتنان «الامتنان إلى الإله أن منحني الإصرار»، «والدين رائعين»، «كرم الأصدقاء»، «على جعلي أستيقظ هذا الصباح» وحتى «على وجود فرقة «الرولينغ ستونز»».

شملَت بعض الأمثلة في مجموعة الإزعاجات «نفاد المال بسرعة»، «أغبياء يقودون سيارات»، «مطبخ في حالة فوضى لن ينظّفها أحد»، «إسداء معروف لصديق لم يُقدِّره».

في نهاية العشرة أسابيع، كان أولئك في مجموعة الامتنان أسعد بكثير من أولئك في مجموعة الإزعاجات. مقارنة مع مجموعة الضبط، لقد جعل الامتنان الناس أكثر سعادة فيما جعلهم التركيز على الإزعاجات تعساء.

كما قام العلماء أيضًا بدراسة على مدى أسبوعين كجزء من البحث نفسه. هذه المرة، قام 157 مشاركًا بتمرين الامتنان يوميًا على مدى أسبوعين. مرةً أُخرى، أصبحَت سعادة وعافية أولئك في مجموعة الامتنان أكبر منها لدى أولئك في مجموعة الإزعاجات.

تضمّنَت الدراسة بعض المقاييس الإضافيّة عن العافية الشاملة. كان

أحدها هو كمُّ المشاعر الإيجابية التي اختبرها المشارك. لقد استمتع الذين في مجموعة الامتنان على نحو ملحوظ بقدر أكبر من المشاعر الإيجابيّة في حياتهم اليوميّة ممَّن هم في مجموعة الإزعاجات. عمومًا، كان المشاركون في مجموعة الامتنان أكثر فرحًا، حماسًا، حيوية، اندفاعًا، إصرارًا، قوةً، اهتمامًا، ولطفًا من أولئك في مجموعة الإزعاجات.

حسب شهادة أصدقاء وأقارب المشاركين، أصبح أولئك الذين قاموا بتمرين الامتنان أكثر لطفًا ومراعاة لمشاعر الآخرين.

بالتالي، يُعدُّ الامتنان ممارسة رائعة من أجل تحسين السعادة عمومًا.

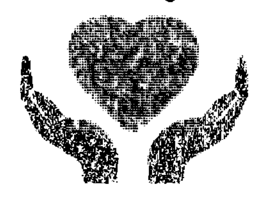
المضيء والمظلم

يسأل كثير من الناس، «ماذا عن الأوقات الصعبة؟ حيث يكون الامتنان أصعب بكثير حينها».

أنا متفق تمامًا. عندما تكون الأوقات عصيبة، كثيرًا ما يكون الأمر الوحيد الذي نستطيع القيام به هو تجاوزها لا غير.

إنَّ الامتنان لا يعني تجاهل الأوقات الصعبة، ولا ادعاء عدم وجودها. تعمل الممارسة المنتظمة للامتنان على تدريب الذهن على مسح المشهد اليومي في حياتنا، والتركيز على الجانب المضيء أكثر من المظلم. هذا كلّ ما في الأمر، وبما أنّه يركز على المضيء، فهو يبعث فينا شعورًا أفضل.

تصرف لطيف



قُم بالثناء على أحدهم

نستطيع أن نستقي بعض الإلهام من دراسة أجراها الطبيب النفسي «جوان تسانغ» (Jo–Ann Tsang) من «جامعة بايلور» في «واكو ـ تكساس» على أقرباء مرضى «الزهايمر». لقد سجَّل نصفهم ما شعروا تجاهه بالامتنان كلَّ يوم في «دفتر الامتنان»، وقام النصف الآخر بعمل قائمة بمتاعبهم اليوميّة. في نهاية الدراسة، أفاد من كتبوا في دفتر الامتنان عن تزايد في العافية الشاملة وعن إجهادٍ واكتئابٍ أقل.

كان أحد الأمور الذي اكتشفته الدراسة أنَّ بعض أولئك الذين كانوا في مجموعة الامتنان بدؤوا في الاحتفال بانتصارات صغيرة، كأن يُناديه مريض «الزهايمر» باسمه، على سبيل المثال. دون ممارسة الامتنان، لم يكونوا ليشعروا بمعنى لمثل تلك الأمور الصغيرة.

في الضغوط والهموم التي تُشبع أذهاننا حينما نكون تحت الضغط ونشعر بالانهزام، غالبًا ما تكون تلك الصغائر غير مُلاحظة، ولكن عند إعطائها بعض الاهتمام، فإنّها تستطيع بالفعل أن تنثر بعض بذور السعادة الإضافيّة.

قوّة اللّطف

لقد تعلّمنا، حتى الآن، أنَّ اللّطف يجعلنا أكثر سعادة، إلّا أنّه بالطبع يجعل مَن نكون لطيفين معهم أكثر سعادة، كذلك الأمر. إنّه يستطيع حرفيًّا إحداث تحوّل في الحياة.

إنَّنا في كثير من الأحيان لا نعرف إطلاقًا تأثير التصرّف اللطيف أو الرحيم على الشخص الآخر، إلا أنه قد يترك أحيانًا بصمة دائمة.

كنتُ أعمل ذات مرة في حانة وكان «جاك» (Jack) واحدًا من الزبائن المنتظمين. كان رجلًا لطيفًا في منتصف أو أواخر السبعينات من

العمر حسبما افترضت، وكان يأتي يوميًا وقت الغداء ويطلب مشروب «وايت لايبل»، وذات يوم أخبرني قصته:

في مرحلة ما أثناء الحرب العالميّة الثانية، انفصلتُ عن سريّتي. كنتُ في بلدة صغيرة مليئة بالمباني التي تمّ قصفها. كان بعض الجنود الألمان يقتربون وهم يفتّشون المباني. كنتُ مذعورًا، فلو عثروا عليّ سيقتلوني.

بذلتُ قصارى جهدي للبقاء ساكنًا تمامًا. كنتُ خائفًا حتى أن أتنفّس خشية أن يسمعني أحدهم.

عندما وصل الجنود إلى المبنى الذي كنتُ داخله، كنتُ أرتجف خوفًا. لم يسبق لي أن شعرتُ بهذا القدر من الرعب في حياتي. كنتُ أستطيع سماع اقتراب أحدهم. أمسكتُ بندقيتي، لكنّني عجزت عن التفكير على نحو سليم.

ثمّ رآني. كان يُحدّق فيَّ مباشرة رافعًا بندقيته. لم أرفع بندقيتي، فقد كنت خائفًا للغاية.

ثمّ فقدت السيطرة وبللتُ نفسي أمامه.

نظر إليّ لحظة، ثم فاجئني تمامًا. أغمض عينيه قليلاً، ثمّ منحني ابتسامة عطوفة وإيماءة لطيفة، وسار مبتعدًا، مشيرًا إلى الجنود الآخرين أن المبنى كان خاليًا.

لم أنس ذلك قط. كان ذلك أكثر ما أتذكّره عن الحرب.

لم أنسَ ذلك أنا أيضًا، فالتغلّب على كراهيّة الحرب وإنقاذ حياة عدوك كشف عن رحمة حقيقيّة.

أحيانًا عندما تكشف لنا فرصة للرحمة أو اللّطف عن نفسها، ننسى لَمَ يُفترض بنا أن نكره أو نُصدر أحكامًا، حتى أنّنا ننسى معاناتنا الشخصيّة إذ يطفو شيء في داخلنا إلى السطح واضعًا احتياجات الآخر اللحظيّة فوق كلّ ما دونها.

تذكّرتُ «فيكتور فرانكل»، (Victor Frankl) طبيب النفس «النمساوي» الذي نجا من معسكر الاعتقال النازي، فقد ذكر في كتابه، بحث الإنسان عن معنى Man’s Search for Meaning :

نستطيع نحن الذين عشنا في معسكر الاعتقال أن نتذكّر الرجال الذين كانوا يطوفون على أكواخ المعسكر مطمئنين الآخرين، مُقدّمين إليهم آخر قطعة خبز يملكونها.

«رُبّما كانوا قلة، إلّا أنهم قدّموا ما يكفي لإثبات أنه من الممكن تجريد الإنسان من كلّ شيء خلا شيء واحد: آخر حرّيّات الإنسان، حرية اختيار موقفه الخاص به في ظلّ مجموعة من الظروف، أن يختار المرء طريقه الخاص».

ينبغي ألّا نُقلل البتة من قوّة التصرف اللّطيف، كبيرًا بدا لنا أم صغيرًا.

أبطال كلّ يوم

تُطيّب التصرّفات اللّطيفة البسيطة معظم أيامنا، سواء تلك الأمور الصغيرة التي نقوم بها بأنفسنا أو تلك التي يقوم بها الآخرون تجاهنا. قد لا نُلاحظها، فهي تبدو بسيطة على الأقل في أذهاننا، ولكنَّ جميعها يُحسب. إنَّها تصنع فارقًا، حتى لو كان الفارق غير واضح بالنسبة إلينا.

لا حاجة بنا إلى القيام بتغيير حياة أحدهم حتى «نُوصف» بأنَّنا أشخاص لطفاء. إنَّ الأمور الصغيرة التي نفعلها هي التي تهمّ، لأنَّها الأمور التي نقوم بها في أغلب الأحيان.

تصرف لطيف



قُم بكتابة بطاقة شكرلشخص ما

من ذاك المنطلق فإنَّ الجميع هم أبطال كلِّ يوم. تُعدَّ أمي أحد أولئك. لقد كانت لطيفة في كلِّ يوم من أيام حياتي، ومع ذلك فمن المحتمل أنّها لم تلحظ ذلك. سألتها ذات مرّة متى كانت آخر مرّة قامَت فيها بتصرّف لطيف فلم تستطيع التفكير في واحد، مع أنَّها كانت قد أعدَّت لي للتو كوبًا من الشاي وشطيرة! هذا هو دأب أبطال كلّ يوم: إنّ اللّطف أمر طبيعي جدًا بالنسبة إليهم إلى درجة أنَّهم لا يُلاحظون حتى أنّهم لطفاء.

إلَّا أنَّ أكوابِ الشاي، الاعتناء بالأطفال، التوصيلات بالسيّارة، مئات الأمور الأخرى التي يقوم بها أفراد العائلة والأصدقاء لبعضهم البعض كلّ يوم كلّها مهمّة. إنّها الغراء الذي يُحافظ على علاقاتنا متماسكة، وهي الخيوط في نسيج حياتنا.

ملخّص الفصل



- يستطيع اللّطف أن يرسم ابتسامة على وجه أحدهم، ولكنّه يرسمها أيضًا على وجه المانح، وهو يجعلنا جميعًا أكثر سعادة.

- يشعر الأطفال بالسعادة عندما يكونون لطفاء، ويشعر البالغون بالسعادة عندما يكونون لطفاء، ويشعر البالغون الذين يتطوّعون

لمساعدة الآخرين بسعادة أكبر ويكون لديهم إحساس أكبر بوضوح القصد وتكون إرادة الحياة لديهم أقوى.

- يستطيع اللّطف المساعدة في تخفيف الاكتئاب. إنّه يستطيع تعزيز الثقة في النفس، ويستطيع تقليل القلق الاجتماعي.

- يُغيّر اللّطف فيزيائيًّا في الدماغ. إنّه يفرز «السيروتونين»، وهو بالضبط ما تسعى بعض مضادات الاكتئاب إلى تعزيزه.

إنّه يُغيّر أيضًا من تركيب الدماغ إذا قمنا بممارسته بثبات، و»يمنحنا» من حيث الجوهر، طبيعة لطيفة وسعادة تُرافقها.

- إنَّ الرحمة والامتنان وهما جانبان من جوانب اللّطف بالمعنى الأشمل، يزيدان السعادة كذلك الأمر.



اللطف
مفيد للقلب

أنى ذهبت، اِذهب من أعماق قلبك.

«كونفوشيوس»



إحساس دافئ في الصدر!

إنَّه أكثر إحساس مادي تتمّ الإفادة عنه عمومًا فيما يتعلّق باللطف. «رُبّما تكون اختبرته أنت نفسك عندما تأثرتَ جراء كونك شاهدًا على اللطف أو مختبرًا له».

هل سبق أن تساءلتَ ما هو؟

إنّه تأثير اللّطف على القلب.

إنَّ للمشاعر التي يحدثها اللّطف ـ الدفء، السمو، الإلهام، الترابط العاطفي، أثرًا ماديًا. كما أنَّ الشعور بالإحراج يجعل وجوهنا تتورّد، وكما أنَّ الشعور بالإثارة يُسرّع من ضربات القلب، كذلك فإنَّ للمشاعر التي يُحدثها اللّطف تأثيرات على الدماغ والجسم، لاسيّما القلب.

هرمون الحُبّ

في المقام الأول، يُفرز اللّطف هرمونًا يُسمى «أوكسيتوسين»، ويُعدُّ «الأوكسيتوسين» مسؤولاً عن مجموعة كاملة من الآثار الإيجابية على القلب والشرايين.

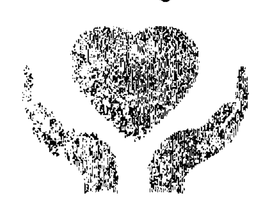
إنَّ «الأوكسيتوسين» معروف جدًا لدوره في الولادة، إنَّه يبتدأ انقباضات الرحم وهو الاختيار الدوائي الأول في الكثير من الدول حول العالم لتحفيز المخاض. لئد اكتشفه اختصاصي علم الأدوية والفيزيولوجيا البريطاني السير «هنري ديل» (Henry Dale) عام 1906 وهو من اعطاه اسمه، من الكلمات اليونانيّة (ωκνξ، τοκοχξ)، التي تعني « الولادة السريعة».

كذلك فإنَّه معروف جدًا لدوره في الرضاعة، فهو يتحكّم في «إدرار» حليب الثدي. في الحقيقة، يتمّ اعطاء «أوكسيتوسين» إلى كثير من الأمهات لمساعدتهنَّ على إدرار حليب الثدي.

كما يلعب «الأوكسيتوسين» دورًا رئيسيًا في مساعدة الأمهات على الارتباط بأطفالهنّ الرضع، والوالدين على الارتباط بأولادهم، والأشقاء والأصدقاء على الارتباط ببعضهم البعض، والبالغين على الارتباط بغيرهم من البالغين، والحيوانات على الارتباط بالحيوانات، والبشر على الارتباط بالحيوانات. يمتلك الكثير من ألقاب التحبب ومنها «هرمون الترابط». إنَّ «الأوكسيتوسين» هو الغراء الذي يحفظ العلاقات والمجتمعات مترابطة.

إنَّه مسؤول كذلك عن مشاعر الثقة، إذ إنَّنا نميل أكثر إلى الثقة عندما يكون لدينا وفرة من «الأوكسيتوسين». حتى أنَّ الزيادة في «الأوكسيتوسين» سوف تجعلنا نُعجب أكثر بالشخص. إنّه يخفض من نشاط اللوزة، وهي منطقة في الدماغ مسؤولة عن عمليات الخوف والقلق. لقد ثبت أنّه يُساعد في تقليل القلق الاجتماعي، حتى إنَّه يُساعدنا في فهم مشاعر بعضنا البعض.

تصرف لطيف



قم بتبني كلب من مأوى الكلاب

أمّا اسمه المشهور فهو «هرمون الحبّ»، وقد حصل عليه لأنّنا نفتح صنبور «الأوكسيتوسين» عندما نشعر بالحبّ، وعندما نتشارك الاتصال العاطفي الدافئ من أيّ نوع، وكذلك عندما نُمارس الجنس.

إنّ «الأوكسيتوسين» من الأهميّة بمكان بحيث أنّه على **«قائمة الدواء الأساسيّة» لمنظّمة الصحة العالميّة**، وهي الأدوية التي تُعتبر ذات أهميّة بالغة في نظام الصحة الأساسي.

دائماً ما كان يُعتقد أنّه يتمّ انتاج «الأوكسيتوسين» في الدماغ، ثمّ يُفرز إلى مجرى الدم. على الرغم من صحة ذلك، إلّا أنّ الأبحاث الحديثة تقترح أنّه يُنتج أيضًا في القلب. إنه يلعب بالتأكيد عددًا من الأدوار بالغة الأهميّة في القلب وفي نظام الأوعية الدمويّة بأسره.

إنّه مسؤول عمّا هو معروف باسم « تأثير روسيتو».

تأثير «روسيتو»

إنّ «روسيتو» هي مدينة في «بنسلفانيا ـ الولايات المتّحدة الأمريكيّة»، شارك سكانها في دراسة علميّة استمرّت قرابة خمسين عامًا. من خلال إحصاء رسمي للسكان في الستينيّات، اكتُشف أنّه لا يُوجد بينهم مَن تُوفي بسبب مرض قلبي تحت سنّ الخامسة والأربعون.

كان ذلك اكتشافًا مذهلاً، نظرًا إلى أنّ «الولايات المتّحدة

الأمريكية» تمتلك أعلى معدّل إصابة بأمراض القلب بين دول العالم. في «روسيتو»، كان معدّل الوفيّات جراء الإصابة بأمراض القلب حتى فوق سنّ الخامسة والستين أقلّ بكثير من باقي الدولة. لم تحدث أول وفاة يتمّ تسجيلها هناك على الإطلاق إثر نوبة قلبية لدى شخص تحت سن الخامسة والخمسون، حتى عام 1970.

تقاطر العلماء من جميع أنحاء العالم إلى المدينة، أخذوا عيّنات من الماء، درسوا النظام الغذائي، حتى أنّهم اختبروا الأحوال الجويّة. على مدى أعوام لم يستطيعوا العثور على السبب المنطقي الذي يحمي الناس في «روسيتو» ببساطة من الوفاة بأمراض القلب.

إلا أنهم اكتشفوا السبب في نهاية المطاف. بعد سنوات من البحث المضني، بما في ذلك دراسة السكان أنفسهم، فقد اكتشفوا أنَّ الروابط المجتمعية الوطيدة بين السكان هي التي عملت على حمايتهم من أمراض القلب.

من السمات التي تُميّز المجتمع المغلق، مساعدة الناس بعضهم البعض، وهو ما يُشير إليه علماء النفس بـ «السلوك المؤيّد للمجتمع». إنّه يُعرَّف على أنَّه «أيُّ تصرّف يُقصد منه نفع شخص آخر، مثل المشاركة، التعاون، المساعدة، العطاء»، أي اللّطف. بطبيعة الحال، يتدفّق «الأوكسيتوسين» كالنهر في ظلّ هذه الظروف.

عندما يتدفّق «الأوكسيتوسين» يكون «واقيًا» للقلب، ومحصّنًا له.

«أوكسيتوسين»: تحصين القلب

محصّن القلب Cardioprotective [car-dee-oh pro-tek-tive]
يعمل على تحصين القلب، لاسيّما من الإصابة بمرض القلب.

هناك الكثير من الأشياء التي تُحصّن القلب. يُخبرنا الإدراك السليم أنَّ

التمارين الرياضيّة محصّنة للقلب، ويستطيع المرء أيضًا اتباع نظام غذائي محصّنٍ للقلب، مثل حمية البحر المتوسط الغنيّة بالطماطم الطازجة، السلطّات، الأسماك وزيت الزيتون.

إنَّ «الأوكسيتوسين» هرمون محصّنٌ للقلب، ممَّا يجعل أيَّ شعور أو فعل يتسبب في إنتاجه شعورًا أو فعلاً محصّنًا للقلب، ولذلك نستطيع القول إنَّ اللّطف محصّنٌ للقلب، الحبُّ محصّنٌ للقلب والروابط بين البشر والحيوانات محصّنة للقلب، لأنَّ اللّطف والحبَّ والترابط جميعها تُنتج «الأوكسيتوسين».

إنَّ تحصين القلب هو الذي أنقذ سكان «روسيتو» من أمراض القلب.

تصرف لطيف



إستخدم خدمة التسوّق عبر الانترنت وقُم بإرسال صندوق من الأطعمة إلى عائلة تعرف أنَّها يُمكن أن تستفيد منه

كيف يعمل؟

يتسبب «الأوكسيتوسين» في جعل كافة الخلايا على طول جدران شراييننا تسترخي. بعد ذلك تّتسع الشرايين، أو تتمدد، فيما يُعرف بتوسّع الأوعية الدمويّة، الأمر الذي يعني ثلاثة أمور: 1 - يستطيع مزيد من الدم أن يتدفّق عبر الشرايين، 2 - يُمكن إيصال كمّ أكبر من الدمّ إلى القلب

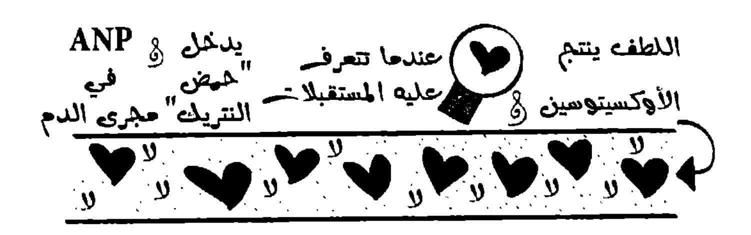
والأعضاء الأُخرى، 3 ـ انخفاض ضغط الدم. إنَّ انخفاض ضغط الدمّ يعني في نهاية المطاف الحماية ضد النوبات القلبيّة والسكتة الدماغيّة.

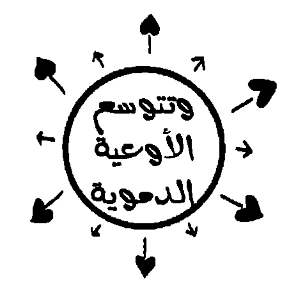
أجد أنَّه من الرائع للغاية كيف يستطيع اللّطف حمايتنا من النوبات القلبيّة والسكتة الدماغيّة. يُبيّن الشكل التوضيحي أدناه العمليّة. هناك على وجه الخصوص كميّات وفيرة من خانات التجمّع التي تتشكّل من أجل تمكين «الأوكسيتوسن» من تبطين جدران شراييننا. إنَّها تُسمّى «مستقبلات الأوكسيتوسين»، حيث أنَّها تستقبل «الأوكسيتوسين».

عندما «يتجمّع» «الأوكسيتوسين» فإنَّه يحمل خلايا جدران الشرايين على إفراز «حمض النتريك». «لاحِظ أنَّه ليس «حمض النيتروز»، وهو غاز الضحك الذي تجده عند طبيب الأسنان، إنَّما «حمض النتريك». في الوقت ذاته، يُفرز القلب «بِبْتيد مدرُّ الصوديوم الأذيني» «ANP» ويقوم بتوصيله إلى مجرى الدمّ.

يُعدُّ حمض «النتريك» و«بِبْتيد مدرُّ الصوديوم الأذيني» موسّعين وعائيين قويين. بالتالي ما إن تصل إلى شراييننا، حتى تتمدد. هذا هو أساس تأثير اللّطف المحصّن للقلب.

إذن فإنَّ تسلسل الأحداث، ما يُشبه تأثير الدومينو الداخلي، إذا صحَّ التعبير، يسير على النحو التالي: يُنتج اللّطف «الأوكسيتوسين»، والذي بدوره يُنتج حمض «النتريك» و«بِبْتيد مدرُّ الصوديوم الأذيني»«ANP »، واللذين يعملان على توسيع الشرايين وتخفيض ضغط الدم. هكذا يكون اللّطف محصّنًا للقلب.







يُمكننا أن نستعيض بأيّ شعور أو طريقة تُنتج «الأوكسيتوسين»، مثل التواصل العاطفي الدافئ، الرحمة، الحبّ، المودّة، المشاركة، الجنس، العناق، الترابط مع بعضنا البعض أو مع الحيوانات، وما إلى ذلك.

الآن نستطيع أن نفهم لماذا لم يكن سكان «روسيتو» يُصابون بأيّ أمراض قلبية.

اللّطف: «فياغرا» لشرايينك

إنّ اللّطف «فياجرا» لشرايينك. حرفيًا! في الحقيقة، إنَّ الفياجرا هو مجرّد طريقة ذكيّة لتحسين عمل حمض «النتريك». إنّه يقوم بذلك في الشرايين التي تُوصّل الدمّ إلى العضو الذكري، فتزيد من تدفّق الدمّ هناك على نحو أساسي.

يُعدُّ حمض «النتريك» واحدًا من أكثر المواد أهميّة في جسم الإنسان. إنَّه مُهمّ على نحو لا يُصدّق بالنسبة إلى القلب ونظام الأوعية الدمويّة

بأسره. لقد أطلق عليه الدكتور «**لويس إيجنارو**» (Dr Louis Ignarro) اسم «الجزيء المعجزة»، وهو الطبيب الذي حصل على **جائزة «نوبل» في الطبّ أو علم وظائف الأعضاء** عام 1998 على عمله عليه.

يستطيع حمض «النتريك» منع وحتى عكس أمراض الأوعية الدمويّة، إذ تُنتجه شراييننا بغرض خفض ضغط الدم إلى المعدل الطبيعي ومن أجل تحسين تدفّق الدمّ إلى القلب، العضلات والأعضاء الأُخرى.

إنّه يعمل أيضًا على خفض مستويات البروتين الشحمي خفيض الكثافة LDL «الكولسترول الضّار»، وبالتالي يُساعد على استعادة التوازن الصحي بين المواد الجيّدة «البروتين الشحمي مرتفع الكثافة» HDL والمواد الضّارة «البروتين الشحمي خفيض الكثافة»LDL . بهذه الطريقة، يُساعد في منع تراكم اللّويحات في شراييننا والتي يُمكن أن تُؤدي إلى مرض القلب والسكتة الدماغيّة.

عندما ينضب حمض «النتريك»، تشيخ شراييننا على نحو أسرع، ويقلّ تدفّق الدمّ إلى عضلاتنا، أعضائنا، وبشرتنا. في الواقع، عندما تنضب مستويات حمض «النتريك»، نشيخ داخليًا على نحو أسرع.

إذن، نستطيع القول إنّ اللّطف هو بالفعل بمثابة «**الفياجرا**» لشراييننا. إنّه يعمل على تنشيطها وحفظها نضرة وسليمة.

تصرف لطيف

إنضمّ إلى جمعيّة خيريّة كمتطوّع منتظم

كيف يُنتج اللّطف «الأوكسيتوسين»

حسنًا، نحن نعلم أنَّ القلب يكون في منتهى السعادة عندما يكون لدينا وفرة من «الأوكسيتوسين» تسبح في شراييننا، ولكن كيف حصلنا عليها في المقام الأول؟

حسنًا، إنَّنا نُولد مع قدر وافر منه. إنّه حيوي بالنسبة إلى حياتنا، إلّا أنَّ مستوياته ترتفع وتنخفض قليلاً اعتمادًا على كيف **نكون**، أي لطفاء أم لا.

فيما يلي ست طرق شائعة ننتَج بها «الأوكسيتوسين»:

1 ـ من خلال الشعور بالتحليق

إنّ «التحليق» كلمة استخدمها عالم النفس الاجتماعي «جون هايدت» (Jonathan Haidt) «تنطق «هايت»» لوصف الشعور الدافئ الذي يعترينا عندما نشهد تصرّفًا لطيفًا أو مظهرًا آخر من مظاهر الجمال المعنوي. إنّنا نفتح صنبور «الأوكسيتوسين» في كلِّ مرة يحدث فيها هذا.

تتضمّن الإجابات النموذجية على سؤال «ما الذي يجعلك تشعر بالتحليق، بالإلهام؟»:

«أشعر بالتأثر عندما أشاهد مقاطع مصوَّرة لكلاب سعيدة، أو لأشخاص يُساعدون آخرين في أزمة. دائماَ ما أشعر بدفء في منطقة القلب وحتى في بعض الأحيان أشعر بغصة في حلقي.

«عندما يكون زوجي منشغلاً حقًا، مع ذلك لا يزال يُخصص وقتًا كي يُعد لي فطورًا في السرير».

«المقطع المصوَّر الذي يُظهر أحدهم يشتري طعامًا لشخص مشرّد ويجلس ويتحدّث معه بعض الوقت».

حتى أنَّ مشاهدة شريط فيديو مصور مُلهم على «يوتيوب» أو «فيسبوك» أو أيٍّ من وسائل الإعلام الأخرى أو قنوات التواصل الإجتماعي تُنتج «الأوكسيتوسين»، بل في الحقيقة، إنَّ استخدام مثل هذه الأشرطة المصورة هي الطريقة التي يقيس بها العلماءُ التحليقَ ضمن بيئة مضبوطة.

في دراسة أجراها «جون هايدت»، على سبيل المثال، شاهدَت مجموعة من السيدات اللاتي تقمن بالرضاعة الطبيعية فيلمًا رافعًا للروح المعنويّة يُظهر قدرًا كبيرًا من اللّطف «من أجل استقراء التحليق في بيئة مضبوطة» فيما شاهدَت مجموعة منفصلة فيلمًا كوميديًا ممتعًا بالدرجة نفسها «كعنصر ضبط».

من خلال مراقبة السيدات فيما بعد، اكتشف فريق «هايدت: أنَّ أولئك اللاتي شاهدنَ الفيلم الرافع للروحِ المعنوية واختبرنَ التحليق كُنّ أكثر ميلاً إلى إرضاع أطفالهن وأكثر ميلاً إلى معانقتهم. كثيرًا ما يُحفِّز وجود «الأوكسيتوسين» الرغبة في إرضاع الطفل لأنّه، كما علمنا في وقت سابق، يتحكم في استجابة «إدرار» حليب الأم.

2ـ طمأنة أحدهم

تعمل طمأنة أحدهم على إنتاج «الأوكسيتوسين» لدى المُطمئن والمطمأن على حدّ سواء. اكتشفَت إحدى الدراسات البسيطة أنَّ طمأنة الأم المحبّة لطفلها تُفرز «الأوكسيتوسين» لدى الطفل.

حتى أنّه قد تبيَّن أنَّ ترقُّب إرضاع الطفل يُنتج كمّيات كبيرة من «الأوكسيتوسين» عند النساء.

3ـ التواصل العاطفي الدافئ

يعمل أيُّ نوع من أنواع التواصل العاطفي الدافئ، في حقيقة الأمر،

على إنتاج «الأوكسيتوسين». فكّر فيما تشعر به عندما تشهد اللطف أو تختبره، سواء بوصفك مراقبًا، أو مانحًا أو مستقبِلاً. تشعر بتواصل دافئ، سواء حيال الأشخاص الذين تُشاهدهم أو بوصفك الشخص الذي يستقبل اللطف أو يُبديه. إنَّ هذا الشعور بالتحليق، الإلهام، المودّة، الدفء العاطفي، التواصل، هو الذي يفتح صنبور «الأوكسيتوسين». حتى أنَّ مشاطرة الطعام تُنتجه.

4 - دعمك لصديق أو حبيب

إنّك تقوم بانتاج «الأوكسيتوسين» كلَّ مرة تكون فيها في عون صديق أو حبيب. أظهرت الأبحاث التي أجراها علماء من جامعة **«شمال كالورينا» في «تشابيل هيل»**، على سبيل المثال، وجود رابط بين الدعم من الشريك ومستويات مرتفعة من «الأوكسيتوسين» في الدم.

شملَت الدراسة ثمانية وثلاثين من الأزواج الذين يعيشون سويًا. طُلب منهم الإفادة حول مدى دعمهم لبعضهم، أي مدى التواصل العاطفي الدافئ بينهما. عندما قام العلماء بقياس مستويات «الأوكسيتوسين» في دمّ الجميع وقاموا بمقاطعتها مع مستويات تقديم الدعم المُفاد عنها، كان أولئك الذين لديهم مستويات مرتفعة من «الأوكسيتوسين» في دمّهم، هم من أفادوا في الحقيقة عن أعلى قدر من التواصل الدافئ.

من غير المثير للدهشة، أنَّ العلماء اكتشفوا أيضًا أنَّ المزيد من الدعم يُكافئ انخفاضًا في ضغط الدم في غضون عشر دقائق من التواصل الدافئ.

كذلك، فإنَّه كلَّما زاد الدعم الذي نُقدّمه، كانت استفادتنا أكبر. أشار العلماء إلى أنَّ التفاعلات الإيجابيّة المتكررة تمتلك آثارًا إيجابية تراكميّة على المدى البعيد. إنَّها تُودّي مع مرور الوقت، إلى انخفاض ثابت في ضغط الدم.



5 ـ مُجرّد التفكير في الأمر

إلا أنه ليس من الضروري أن تكون فعليًا في موقف عاطفي أو لطيف كي تُنتج «الأوكسيتوسين»، تمامًا كما أنَّه ليس من الضروري أن تكون في موقف مُكرب كي تُنتج هرمونات الإجهاد.

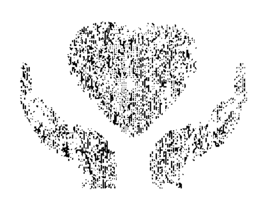
إنّ مُجرّد التفكير حتى في شخص تُحبّه، في تجربة لطف أو ارتباط أو لحظة تواصل دافئ يُنتج «الأوكسيتوسين». إنَّ المشاعر هي التي تفعل ذلك. تُنتج النساء «الأوكسيتوسين» بمجرّد تفكيرهنَّ بأطفالهنّ حديثي الولادة.

6 ـ العناق

يُنتج العناق «الأوكسيتوسين» كذلك، لكنّني سوف أدعه إلى وقت لاحق، فلديّ المزيد ممَّا أُريد قوله حول الموضوع، ولا أُريد إفساد الأمر بإفشائه إليكم في وقت مبكّر جدًا.

المغزى هو وكما ترى أنك في أيّ وقت تكون فيه شاهدًا على اللطف، تُفكّر في اللّطف، تتذكّر اللّطف أو تقوم بتصرّف لطيف، فأنت تعمل على فتح صنبور «الأوكسيتوسين». إنَّ «الأوكسيتوسين» هو جزيء اللّطف، على نحو جوهري.

تصرف لطيف



إعرَض الاهتمام بأطفال أحد الأصدقاء

أو أحد أفراد العائلة عدة ساعات

اللّطف يليّن شرايينا

كتب الحكيم «هيرمس تريسميجيستوس» (Hermes Trismegistus):
«كما في السماء، كذلك في الأرض، كما في الخارج، كذلك في الداخل، كما في الكون، كذلك في الروح». تُوجد فكرة موازية لتلك في العلم الحديث تقول إنَّ سلوكنا الخارجي «لطيفًا كان أم لا» يُؤثّر في صحتنا الداخليّة. دعني أشرح لك.

يُنظر إلى الكراهية بوصفها موقفًا يتّسم بالحقد والازدراء تجاه الناس، إنها تصلّب إذا صحّ التعبير. كثيرًا ما يتمّ التعبير عنها بالغضب، وهي بعيدة كلَّ البعد عن اللّطف، وهي النقيض نوعًا ما، من حيث الطريقة التي نتواصل بها مع الناس.

تُعدُّ الكراهية عامل خطر كبير للإصابة بالأمراض القلبيّة الوعائيّة، تمامًا كما أنَّ اللّطف محصّنٌ للقلب. إنّها قد تكون سبيلاً مضمونًا إلى الأمراض القلبيّة الوعائيّة أكثر من النظام الغذائي السيء.

شملَت إحدى الدراسات في جامعة «يوتاه» مئة وخمسين زوجًا، طُلب منهم إجراء نقاش زوجيّ نمطي بينما يتمّ تسجيله على شريط فيديو مصور. تمّ اعتبار تلك الأشرطة المصوّرة مؤشّرًا على الطبيعة النموذجية للعلاقة بين الأزواج، وكانت بذلك مؤشرًا على نمط طويل الأجل.

عندما شاهدوا الأشرطة المسجلة، قام العلماء بتصنيف الأزواج وفقًا لكيفيّة تصرّفهم تجاه بعضهم البعض. على أحد طرفي النقيض كان هناك الأزواج الأشد عدائيّة تجاه بعضهم البعض، وعلى الطرف الآخر كان أولئك الأشد لطفًا ومحبّة.

وُجد أنَّ أولئك الأكثر عدائيّة كانت لديهم مستويات مرتفعة من «تكلّس الشريان التاجي»، وهو على نحو أساسي تيبُّسٌ في الشريان

التاجي سببه تراكم اللويحات. إنَّه الفرق بين شريان يُشبه في قوامه الداخلي البيضة المسلوقة وآخر يبدو مثل اللوح الجصي. تمتّع الأزواج الأكثر لطفًا ومحبّة بشرايين طبيعيّة.

تصرف لطيف



قُم بشراء بعض الطعام لأحد المشرّدين

كما نتصلّب على المستوى الخارجي في مواقفنا تجاه الآخرين، نتصلّب كذلك على المستوى الداخلي في شراييننا، وكما نلين على المستوى الخارجي في مواقفنا تجاه الآخرين، نلين كذلك في الداخل: «كما في الداخل، كذلك في الخارج».

يُعدُّ تراكم اللويحات الذي يُؤدّي إلى تصلّب الشرايين نتاج عمليتين هما: التأكسد والالتهاب، إلا أنَّ اللّطف يتصدّى للعمليّتين كلتيهما. كي تفهم كيف، سوف تحتاج أولاً أن تفهم القليل حول نظارات «هاري بوتر».

نظّارات «هاري بوتر»

هل سبق أن قمتَ بقطع تفّاحة إلى نصفين وتركتها على الطاولة؟ إذا فعلتَ، لا بُدَّ أنَّك لاحظتَ أنّها تتحوّل سريعًا إلى اللون البنّي. هذا هو التأكسد.

يحدث التأكسد في الشرايين أيضًا، ويُمكن أن يكون من الآثار الجانبيّة لنمط الحياة والإجهاد الغذائي. إنّه لا يحدث في شراييننا بالسرعة ذاتها

التي في شريحة التفاح المتروكة على الطاولة، ولذلك لا تقلق، ولكنّه مع هذا يحدث. إنّه ينتج عمّا يُعرف **بالجذور الحرّة**.

إليك طريقة بسيطة لتخيُّل الجذر الحر. فكّر في شكل نظّارات «هاري بوتر»: حرفي «O» بينهما جسر. تأخذ نظاراته في الواقع نفس شكل «الأوكسجين»، المادة التي نتنفسها. يتكّون «الأكسجين - O_2» من ذرَّتي «O» ورابط «جسر» يربط بينهما.

الآن تخيّل أن يُصاب «هاري» بتعويذة «داركو مالفوي» (Draco Malfoy) فيُكسر جسر نظارته. بالتالي يكون لديه حينها عدستان منفردتان غير متصلتان ببعضهما. عندما يحدث ذلك لـ «الأوكسجين»، ليس نتيجة إحدى تعويذات «داركو» بل نتيجة نوع من أنواع الإجهاد، يُقال عن ذرتي الـ «O» إنّهما جذران حرَّان.

كانا مرتبطين، والآن هما منفصلان. بدلاً من كونهما على علاقة، هما منفردان. إنَّهما ببساطة يكرهان كونهما منفردين، وسوف يفعلان أيَّ شيء كي يُعيدا العلاقة مرّة أُخرى.

لسوء الحظ، إنَّ رغبة الجذر الحرّ في الارتباط هي من القوة بحيث تجعله يشتهي زوجة جاره إذا جاز التعبير: سوف يُغِير على أيِّ ذرة قريبة. هذا ليس بالأمر الجيد بالنسبة إلى الجسم، لاسيّما إذا كانت الذرة التي يُغير عليها جزءًا من الخلايا التي تُبطِّن شراييننا، أو خلايا جهازنا المناعي، أو خلايا البشرة، أو خلايا الدماغ. ما إن تُسيطر الجذور الحرّة على ذراتها، حتى تبدأ تلك الخلايا في التداعي.

إلّا أنَّ الجسم يمتلك أساليب طبيعيّة للتعامل مع الجذور الحرّة، فهو يستخدم مضادات الأكسدة. تكون مضادات الأكسدة «معادية» للتأكسد، وهي شريك متأهب للارتباط بالجذر الحرّ، ولذلك فهي تحدّ من حدوث المزيد من الضرر للخلايا.

نحصل على مضادات التأكسد من العديد من الخضروات، الفاكهة، السلطات، أنواع الشاي، القرفة، الشوكولاتة الداكنة، وهي أحد الأسباب التي تجعل الأطباء يُشجعوننا على تناول تلك الأغذية. كما إنَّنا نمتلك كذلك مضادات تأكسد طبيعية في الجسم.

إلا أنه عندما يتمّ إنتاج الجذور الحرّة بوفرة تفوق قدرة الجسم على التخلّص منها، نُصاب حينذاك **بالتأكسد**، أو **الإجهاد التأكسدي**، كما يُفضّل العلماء تسميته.

يلعب الإجهاد التأكسدي دورًا هامًا في الأمراض القلبيّة الوعائيّة. كما يتمّ ربطه أيضًا مع مرض «الزهايمر»، الإرهاق المزمن، الروماتيزم، مرض باركنسون وعدد من الحالات الخطيرة الأُخرى. متعاونًا مع الالتهاب، يُمكن أن يُسبب الإجهاد التأكسدي تصلّبًا في الشرايين.

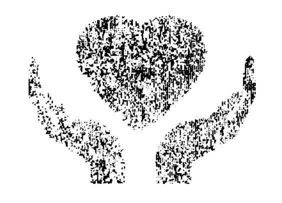
يعرف معظم الناس ما هو الالتهاب. إنَّه الاحمرار أو التورُّم الذي يطرأ بعد الإصابة بجرح أو أيّ إصابة أُخرى، وهو جزء هام من الاستجابة المناعية الأولية، كما يُساعد في جلب الدمّ والمواد المغذّية إلى موضع الجرح. إلا أنّه يحدث أيضًا في الجسم من الداخل، في شراييننا ومفاصلنا وحتى حول خلايا الجهاز المناعي.

مع ذلك، كما تُوجد مضادات للتأكسد للتخلّص من الجذور الحرّة، تُوجد كذلك طرق من أجل تقليل الالتهاب الحاد، وذلك عن طريق مضادات الالتهاب الطبيعية ومن خلال عمل العصب المبهم. «المزيد حول دور العصب المبهم في الفصل التالي». إلا أنه عندما يزيد الالتهاب عن قدرة الجسم على السيطرة عليه، نُصاب بما يُسمّى **بالالتهاب المزمن أو الدائم منخفض الدرجة**. تمامًا كما الإجهاد التأكسدي، يُمكن أن يكون الالتهاب ناتجًا عن نظام الغذاء، نمط الحياة، الإجهاد، أو الكراهية.

مجتمعين معًا، يمكن أن يُؤدي الإجهاد التأكسدي والالتهاب إلى

تكوّن اللويحات في الشرايين، ويُمكن أن يؤديا إلى تصلّب في الشرايين، ومن ثمّ إلى أمراض أخرى في القلب والنظام القلبي الوعائي. هنا يأتي دور «الأوكسيتوسين». إنّه يُقلل من الإجهاد التأكسدي والالتهاب في الشرايين وعلى امتداد الجهاز المناعي على حدّ سواء.

تصرف لطيف



اتصل تليفونيّاً بأحدهم في عيد ميلاده
وغنّ له عبر الهاتف أغنية «عيد ميلاد سعيد».

في تجربة رائدة، قام العلماء في **مركز أبحاث الطبّ السلوكي وقسم الطبّ النفسي في جامعة «ميامي»** باختبار تأثير الإجهاد التأكسدي والالتهاب على الجهاز القلبي الوعائي والجهاز المناعي. قاموا بأخذ خلايا من الأوعية الدمويّة ومن جهاز المناعة، وتعريضها في المعمل إلى أشكال مختلفة من الإجهاد. كان الهدف من ذلك محاكاة نوع الإجهاد الذي يحدث داخل الجسم. كما كان متوقّعًا، وجدوا عند القياس زيادات هائلة في الإجهاد التأكسدي والالتهاب.

ثمّ قاموا بإعادة التجربة، ولكن هذه المرة مع إضافة «الأوكسيتوسين» إلى المزيج. على نحو لا يُصدّق، انخفضَت مستويات الإجهاد التأكسدي والالتهاب بدرجة هائلة في خلايا الأوعية الدمويّة وخلايا الجهاز المناعي.

كانت الخلاصة أنَّ «الأوكسيتوسين» هو مضاد طبيعي للتأكسد ومضاد طبيعي للالتهاب في آن معًا.

من أجل ذلك، وبما أنَّنا نُنتج «الأوكسيتوسين» عندما نكون لطفاء، نستطيع القول بثقة أنَّ اللّطف مضاد للأكسدة ومضاد للالتهاب، كما في الشكل التالي:



قوة العلاقات اللطيفة

العلاقة اللطيفة [Kindnnection [kaynd-nek-shuh n] هي علاقة يرتبط فيها أحد الأشخاص أو الأشياء بالآخر، حيث تتّسم العلاقة باللّطف.

حسنًا، إنَّ كلمة Kindnnection هي كلمة مختلقة، لكنّها تعني العلاقات اللطيفة، أي، العلاقات المبنيّة على اللّطف، الصداقة، أو الحُبّ.

تُعدُّ العلاقات اللّطيفة مفيدة للقلب، فهي تُوفّر الارتباط العاطفي،

وهي جوهر ما تمتّع به سكان «روسيتو». بغضّ النظر عن كون أحد سكان «روسيتو» أعزب أو في إطار علاقة، فقد كانت العلاقات اللّطيفة هي ما حماه من الإصابة بأمراض القلب.

لقد أظهر عدد من الدراسات العلميّة الأمر نفسه. يبدو أنّها بينت كذلك أنّه من الأفضل من الناحية الصحية أن تكون متزوّجًا أو في إطار علاقة، على أن تكون أعزب أو تعيش بمفردك. مع ذلك، تحتاج هذه الأنواع من الدراسة إلى أن تكون مفهومة على نحو سليم. ليس ما يهمّ هو كونك متزوّجًا أو في إطار علاقة، إنّما نوعيّة العلاقة هي الأمر المُهمّ، وهذا لأنّ العلاقة ذات النوعية الجيدة تعمل على فتح صنبور «الأوكسيتوسين» لدينا.

إلا أنّنا لسنا في حاجة إلى أن نكون منخرطين في علاقة عاطفيّة كي نتمتّع بعلاقات ذات نوعيّة جيّدة، إذ يُمكن أن نحظى بها مع العائلة أو الأصدقاء، الجيران، أو زملاء العمل. قد نتفاعل مع الشخص الذي يقوم بتوصيل البريد، أو مع المساعد في المتجر، بينما تكون أفضل العلاقات بالنسبة إلى كثير من الأشخاص هي مع الحيوانات. تُؤخذ كافة أنواع العلاقات في الحسبان، وطالما أنّها علاقة لطيفة، فهي مفيدة للقلب.

قد يلقى ذلك ترحيبًا من العزّاب الذين التقطوا فكرة أنّ العلاقات العاطفيّة وحدها مفيدة للقلب. لا بأس أن تكون أعزب. تقول صديقتي «آن» (Ann) والتي تعمل طبيبة بيطرية: «أفضل لك أن تكون أعزب من أن تضطر إلى غسل الملابس المتّسخة الخاصة بشخص آخر».

بتنحية المزاح جانبًا، يتمحور الأمر حقًا حول الصلة، أي الصلة **اللّطيفة**، وإذا كنتَ تذكر، فإنّ اللّطف لا يتطلّب دومًا القيام بتصرّف مادي. يُمكن ببساطة أن يكون ودًّا، يُمكن أن يكون إنصاتًا، يُمكن أن يكون إطراء، يُمكن أن يكون تعاطفًا، حتى إنّه يُمكن أن يكون الضحك

عند محاولة أحدهم أن يكون مضحكًا، لاسيّمًا إذا لم يكن مضحكاً جدًا «هذا ما يفعله لي أصدقائي وعائلتي». إنّ كلّ هذه التصرّفات تُسفر عن علاقات لطيفة.

كتبت أخصائيّة أمراض القلب «ميمي جوارنيري» (Mimi Guarneri)، مؤلّفة كتاب «**القلب يتحدّث**» (The Heart Speaks) إنَّ مريض القلب يستفيد من مجموعات الدعم والمشورة «التي تتضمّن علاقات لطيفة»، أكثر من وجبات الطعام النباتيّة التي يتناولها، أو من التأمّل أو «اليوغا» التي يتعلّم ممارستها.

هذا أمر مذهل تمامًا لأنَّ غالبية الناس قد تعلّموا أنَّ اتباع نظام غذائي جيد، القيام بالتمارين، أو التقليل من الإجهاد، هي الطرق الطبيعيّة الوحيدة لإفادة القلب. إنها كذلك أخبار ذات وقع سار على آذان الأشخاص الذين يشعرون بالذنب «رُبّما، لأنّهم لا يلتزمون تمامًا بمسائل «اليوغا» واتباع الحياة الصحيَّة». يعود اللّطف والتواصل مع الإنسان «والحيوان» بالنفع الكبير بصرف النظر عن نمط الحياة، كما قد يُخبرك سكان «روسيتو».

علاوة على ذلك، تقترح د.»جوارنيري» في كتابها، أن يحصل بعض مرضى القلب على كلب. ليس ذلك فقط من أجل التمارين، والتي هي مفيدة بالطبع، بل من أجل علاقة مبنيّة على اللّطف.

تعاملك اللطيف مع الحيوانات

إنَّ بناء علاقة لطيفة مع الحيوانات مفيد جدًا للقلب. تُظهر الدراسات أنَّ ضغط الدم لدى الأشخاص ممَّن لديهم كلب أو قطة ضمن عائلتهم يكون أقل عمومًا ممَّن ليس لديهم. إجمالاً ينخفض ضغط الدم عندما تقوم بالتربيت على الحيوان.

تصرف لطيف



قدّم مقعدك في الحافلة أو القطار إلى شخص مسنّ

في دراسة شملَت 369 مريضًا ممَّن أصيبوا بنوبات قلبيّة، كانت فرصة وفاة المريض خلال عام أقل أربعمئة في المئة إذا كان لديه كلب، عمَّا إذا لم يكن لديه كلب. كان المرضى الذين يعتنون بالكلاب يستفيدون من ممارسة المشي واللعب مع الكلب، إلّا أنَّ العلاقة المبنيّة على اللطف كانت تعلب دورًا هامًا كذلك. كان التفاعل واللّعب مع الكلب على مدار اليوم يرفع مستويات «الأوكسيتوسين» باستمرار ويُوفّر حماية قويّة للقلب.

في الحقيقة لقد أظهرَت الأبحاث أنَّ اللّعب مع الكلاب يرفع من مستويات «الأوكسيتوسين». في إحدى الدراسات، التي أجراها العلماء في جامعة «أزوبا» في «اليابان»، لعب خمسة وخمسون من مالكي الكلاب مع كلابهم مدة نصف ساعة، وتمّ قياس مستويات «الأوكسيتوسين» عند البداية ومرّة أُخرى بعد انقضاء نصف ساعة لدى كلٍّ من البشر والكلاب.

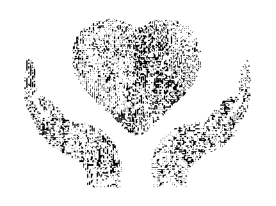
قام العلماء أيضًا بتصوير جلسات اللعب على أشرطة الفيديو من أجل دراسة نوعيّة العلاقة بين كلّ شخص وكلبه، وقاموا بتسجيل مقدار الوقت الذي قضته الكلاب محدّقةً في أصحابها وقسّموها إلى مجموعتين.



كان هناك «محدّقة لفترة طويلة» قامت بتواصل بصري بمتوسط دقيقتين ونصف خلال نصف ساعة، و«محدّقة لفترة قصيرة»، ممَّن قامت بتواصل البصري لمدة خمسة وأربعين ثانية فقط. لقد تمَّ اعتبار التحديق لمدة طويلة مؤشّرًا على نوعية علاقة أفضل بين الإنسان والكلب.

ارتفعت معدّلات «الأوكسيتوسين» بنسبة عشرين في المئة عند المحدّقين فترات طويلة مقارنة مع المُلّاك في مجموعة الضبط الذين لم يلعبوا مع كلابهم.

تصرف لطيف



اكفل طفلاً

مضاد الإجهاد

كنتُ أقود سيارتي ذات يوم، متّجهًا إلى «جسر الطريق الرابع»، عندما قطعتُ الطريق دون قصد أمام سائق آخر. أطلق صفارة سيارته وأمطرني بعدد من الشتائم. كان غاضبًا حقًا. ويبدو أنه كان يمر بيوم سيء.

كي أكون صادقًا، كان الأمر مخيفًا ومزعجًا، إلّا أنّني قمتُ بتهدئة نفسي تدريجيًا. عندما وصلتُ أخيرًا إلى نهاية الجسر فوجئتُ بوجود السائق نفسه خلفي مرّة أُخرى، خلفي مباشرة بينما أسير نحو كشك التحصيل.

هكذا قمتُ بدفع رسوم العبور الخاصة به.

بعد حوالي نصف ميل في الطريق، قاد بجواري. كانت لديه هذه المرّة ابتسامة كبيرة ووجه أكثر انبساطًا ورسم بشفتيه كلمة، «شكرًا».

«مورين»

لا جدال في أنَّ الإجهاد يُمكن أن يتسبب بأمراض القلب، فقد علمنا ذلك منذ عقود، إلَّا أنَّ ما نُغفله في كثير من الأحيان هو أنَّ اللّطف يُمكن أن يُبدد الإجهاد، والأشياءَ التي تُثيره هي الغضب، الحقد والعدائية، فضلاً عن القلق، التوتر، والخوف.

عمل لطف «مورين» (Maureen) على إبطال غضب وإجهاد السائق، وكانت قد شاركت قصتها في إحدى الندوات التي أجريتها. أخبرتنا أنَّ غضبه جعلها تشعر بالارتجاف والتوتّر والقليل من الخوف. إلّا أنَّها بعد أن دفعت له رسوم العبور، شعرت أنّها أكثر خفّة وأنَّ تلك الأحاسيس قد زالَت عنها. بدلاً من ذلك، شعرَت باندفاع من المشاعر الإيجابيّة وإحساس بالتواصل مع السائق.

تعكس تجربة «مورين» مجموعة كبيرة من الأبحاث العلميّة والتي تُشير هي الأُخرى إلى أنَّ اللّطف يتصدى للإجهاد. في دراسة أجرتها «إميلي آنسيل» (Emily Ansell) من **كليّة الطبّ جامعة «ييل»**، حيث تلقى سبعة وسبعون متطوّعًا اتّصالاً آليًا على هواتفهم الذكيّة كلَّ مساء على مدى أسبوعين يحثُّهم على ملء تقييم يومي على الانترنت. كان قد طُلب منهم تسجيل الأحداث المسببة للإجهاد فيما يخصّ العمل، العلاقات، الأمور المالية، الصحة، والمجالات الأُخرى. كان قد طُلب منهم أيضًا أن يُسجّلوا أيَّ تصرّفات لطيفة قاموا بها، مثل الإمساك بالباب مفتوحًا، مساعدة أحدهم في واجبه المدرسي، الإطراء على شخص ما، وما إلى ذلك.

وجدت «آنسيل» أنَّ أولئك الذين أفادوا عن تصرّفات لطيفة أكثر من غيرهم اختبروا مشاعر سلبيّة وإجهادًا أقل. حتى عندما أفاد بعضهم عن عدد من الأحداث المسببة للإجهاد، في اليوم نفسه الذي حدثت فيه كذلك الكثير من الأمور اللّطيفة البسيطة، كان تأثير الأحداث المسببة للإجهاد قليلاً أو منعدمًا على مشاعرهم أو إحساسهم بالعافية. في الأيام التي لم يُفيدوا فيها عن القدر نفسه من التصرّفات اللّطيفة، اختبروا مشاعر سلبية أكثر استجابة للأحداث المسببة للإجهاد.

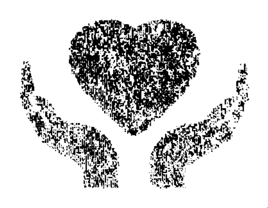
يقوم اللّطف بإبطال تأثيرات الأحداث المسببة للإجهاد.

مجمل القول أنَّه عندما يرتفع مستوى اللّطف في حياتنا، ينخفض مستوى المشاعر السلبيّة والإجهاد. حتى إذا اختبرنا أحداثًا مسببة للإجهاد، يستطيع اللّطف أن يُخمد المشاعر السلبيّة.

في دراسة أُخرى، كان قد طًلب من أشخاص يعتبرون «عدائيين» وممَّن كانوا يُعانون ألمًا في الصدر أن يقوموا بغسل ملابس بعضهم البعض. على نحو لا يُصدّق، عمل هذا التصرّف اللّطيف البسيط على تقليل الألم في صدرهم.

من المُضحك كيف أنَّ القيام بغسل ملابس شخص آخر يستطيع بطريقة ما، أن يفعل فعل دواء القلب.

تصرف لطيف



كُن صديقاً لشخص في مأزق

شكرًا!

يُعدُّ الامتنان أيضًا محصِّنًا للقلب، خصوصًا بالنسبة إلى الأشخاص الذين سبق أن أُصيبوا بنوبة قلبيّة.

أُصيب أحد أصدقائي بنوبة قلبيّة منذ بضع سنوات. أتذكّر حديثي معه حول الأمر. فاجأني عندما قال إنّه شعر بالامتنان تجاه ذلك.

تساءلتُ: «لماذا؟»

أجاب: «لأنَّها أجبرتني على النظر في الطريقة التي انتهجتها في حياتي ونظامي الغذائي، افتقاري إلى ممارسة التمارين الرياضيّة، وخاصة مستويات الإجهاد لديّ».

لقد وجد الباحثون أنَّ الامتنان يساعد بالفعل الأشخاص الذين يُعانون مشاكل قلبيّة. في دراسة في جامعة «كونيكتيكت»، وجد علماء النفس أنَّ مرضى النوبات القلبيّة الذين رأوا فوائد من إصابتهم بنوبة قلبيّة، والتي قد تتضمن تقدير الحياة على نحو أكبر أو النظر إليها بوصفها هبة، على سبيل المثال، كان احتمال تعرضهم إلى نوبة قلبيّة أخرى على مدار الثمان سنوات التالية أقلّ بكثير من أولئك الذين ألقوا باللائمة على الآخرين في إصابتهم بالنوبة القلبيّة.

كان أولئك الذين ألقوا باللوم أكثر عرضة لخطر الإصابة بنوبة قلبية أُخرى. إنّ رؤية فوائد في تجربتهم محصِّنة لهم، بينما إلقاء اللّوم كان مدمّرًا.

في دراسة أُخرى، سأل العلماء ثلاثة آلاف مريض من المصابين بانسدادات قوية في الشريان التاجي ما إذا كانوا يعدُّون النِعم ويحظون بدعم اجتماعي. تبيَّن أنَّ أولئك الذين كانوا أكثر امتنانًا في حياتهم وكان لديهم دعم اجتماعيٌّ أكبر «فرص لفتح صنبور «الأوكسيتوسين»» كانت لديهم الانسدادات الأقل.

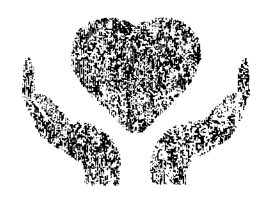


عناق واحد يوميًّا يُبقي طبيب القلب بعيدًا

يُعدُّ العناق تعبيرًا طبيعيًا عن اللّطف، الحُبّ، المودّة، والامتنان، وهو يستطيع كسر الحواجز بين البشر. يستطيع العناق أن يُخفف من الألم العاطفي والمادي على حدّ سواء. يُعانق الآباء أبناءهم، ويُعانق الأزواج زوجاتهم، وتُعانق الزوجات أزواجهنّ، ويُعانق الآباء المثليين بعضهم، ويُعانق الأصدقاء بعضهم البعض، ويُعانق الأشقاء بعضهم، ويتبادل بعض الأشخاص ممَّن بالكاد يعرفون بعضًا العناق كتحيّة. حتى أنَّ الناس يعرضون «عناقًا مجانيًّا» في الشوارع. يُعانق كثير من الناس الكلاب، القطط، الخيول وحيوانات أُخرى، حتى إنَّ بعضهم يعانق الأشجار.

يستمتع معظمنا بالعناق، فهو يُقربنا من بعضنا البعض، وليس جسديًا فقط بل عاطفيًّا، كذلك،ويعمل أيضًا على إنتاج «الأوكسيتوسين».

تصرف لطيف



قُم بالتبرع إلى إحدى الجمعيّات الخيريّة

في إحدى الدراسات البسيطة، قام العلماء في جامعة «كارولاينا الشماليّة» في «تشابيل هيل».بمقارنة عدد المعانقات التي تلقتها مجموعة من تسعة وخمسين سيدة على مدى شهر، ثمّ قاموا بقياس مستويات «الأوكسيتوسين» لدى كلّ سيدة.

ماذا كانت النتائج؟ حصلَت السيدات اللاتي نلنَ المعانقات الأكثر

على «الأوكسيتوسين» الأكثر. بهذه البساطة! كما كانت لديهنّ أدنى معدلات ضغط الدم وضربات القلب.

إذن يُمكننا حقًا القول إنَّ عناقًا في اليوم يُبقي طبيب القلب بعيدًا!

في السابع عشر من تشرين الأول 1995، ولد التوأم «كيري» و«بيريل جاكسون» (Kyrie and Brielle Jackson) قبل اثني عشر اسبوعًا من ميعاد ولادتهم في «ورشستر، ماساشوستس، بوسطن»، وكانت كل منهما تزن حوالي باوندين. على مدى الأيام القليلة التالية، اكتسبَت «كيري» بعض الوزن، إلّا أنَّ «بيريل» كانت تعاني، وكانت في بعض الأحيان تبكي وتبكي إلى أن تلهث لتلتقط أنفاسها ويتحوّل وجهها إلى اللون الأزرق.

في أحد الأيام السيئة بالنسبة إلى «بيريل» في وحدة الرعاية المركزة لحديثي الولادة، كانت الممرضة «جايل كاسبريان» (Gayle Kasparian) ذات التسعة عشر عامًا تقوم بجميع المحاولات من أجل تهدئتها، ولكن دون جدوى، فقد كانت «بيريل» في حالة سيئة للغاية.

ثمَّ خطرت ببال الممرضة «كاسبريان» فكرة. بعدما حصلت على إذن والديها، أخرجَت «كاري» من حاضنتها ووضعتها في حاضنة «بيريل»، وهو أمر مناف للممارسات المتّبعة في المستشفى، حيث كانت تستخدم دائمًا حاضنات مستقلة من أجل تقليل خطر الإصابة بالعدوى.

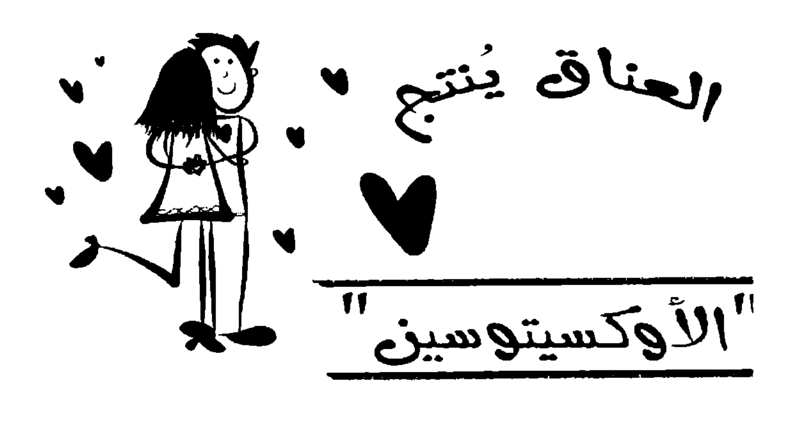
ثمّ حدثت معجزة. بينما كان الأطباء والممرضات يُراقبون، قامَت الصغيرة «كيري» بتحريك زراعها ووضعه حول «بيريل»، معانقة فيما يبدو أختها الصغيرة.

على الفور تقريبًا، بدأت «بيريل» تزداد قوة. استقرّت ضربات قلبها، بدأ قلبها ينبض بقوة أكبر، عادت حرارتها إلى المعدّل الطبيعي،

وراحت معدلات تشبع دمها بالأكسجين شديدة الانخفاض ترتفع بسرعة وبدأت تتنفس على نحو أفضل بكثير، وقد تحوّلت.بمعية «كيري» من اللون الأزرق إلى الوردي المعافى.

على مدار الأيام القليلة التالية، ازدادت التوأمتان قوة.

قامت المستشفى فيما بعد بتغيير سياستها.



ملخّص الفصل



- يعمل اللّطف على رفع معنوياتنا، سواء كنّا شاهدين عليه، متلقين، أو مبدين له، فإنّه يخلق شعورًا بالتحليق.

- يتسبب هذا الشعور في إنتاج «الأوكسيتوسين»، والذي هو جزيء اللّطف، في أجسامنا، والذي يعمل، بدوره، على تحفيز إطلاق حمض «النتريك» و»ببتيد مدرّ الصوديوم الأذيني»، والنتيجة هي تمدد في شراييننا وانخفاض في ضغط الدم. إنّ اللّطف هو «الفياجرا» لشراييننا.

- يُساعد حمض «النتريك» أيضًا على الوقاية من تكوُّن اللويحات التي يُمكن أن تُفضي إلى النوبة القلبيّة أو السكتة الدماغيّة.

- يتصدى «الأوكسيتوسين» أيضًا لعمليّتين من العمليّات التي تُؤدي

إلى تصلّب الشرايين: الإجهاد التأكسدي «الجذور الحرّة» والالتهاب.

- إذن فإنَّ اللّطف يحمي القلب، فهو محصِّنٌ للقلب.

- تعاملك بلطف مع الحيوانات مفيد كذلك للقلب، فهو يُساعد على خفض ضغط الدمّ، كما أنَّ امتلاك كلب يُخفِّض على نحو ملحوظ من فرص الإصابة بنوبة قلبيّة «بمعدّل أربعمئة في المئة».

- يُعدُّ اللّطف كذلك مضادًا للإجهاد، ولذلك فهو يستطيع أن يُوازن من الخطر الذي يُلقيه الإجهاد على صحّة أوعيتنا القلبيّة.

- العناق مفيد للقلب، فعناق واحد يوميًا يُبقي طبيب القلب بعيدًا.



اللطف يبطّئ الشيخوخة

أنت لا تتوقّف عن الضحك لأنك هرمت.

أنت تهرم لأنك توقّفت عن الضحك.

«مايكل بريتشارد»



ما هي الشيخوخة؟ إنّها، باختصار، عملية التقدّم في العمر. إنّنا نراها في التجاعيد البادية على وجوهنا، في ضمور عضلاتنا، في تآكل مفاصلنا، وفي قابليّتنا المتزايدة للعلل والإصابات والأمراض. من أجل ذلك، فإنَّ أفضل طريقة لاختبار إبطاء الشيخوخة وعلاقته باللّطف هي من خلال مراقبة تلك العمليّات ورؤية ما الذي يفعله بها اللّطف.

قبل قيامنا بذلك، أنت في حاجة إلى معرفة أنّه لدينا عُمْران: العمر **الزمني** والعمر **الحيوي**. أمّا الزمني فهو عدد السنوات منذ لحظة ميلادنا، وهو العمر الذي نحتفل به في عيد ميلادنا. في حين أنَّ عمرنا الحيوي من جهة أخرى، هو العمر الظاهر لجسمنا، وهو يعتمد على الكثير من الأمور، بما فيها نظامنا الغذائي، كمّ التمرينات الرياضيّة التي نُمارسها، مستوى الإجهاد لدينا، موقفنا وهل نحن لطفاء أم لا. قد يكون عمرنا الحيوي أكبر أو أصغر من عمرنا الزمني.

هل يعتمد كلُّه على مورثاتك؟

أعلن «روب» (Rob) بفخر: «عاشت والدة جدتي حتى عمر السابعة والتسعين، وجدي حتى الثالثة والتسعين، ولا يزال والدي شابًا وهو في السادسة والثمانين من العمر. لدينا مورثات جيّدة في العائلة».

قالت «جاين» (Jane)، «ليست عائلتي محظوظة إلى تلك الدرجة، توفّى جدّاي بأمراض قلبيّة في السبعين من عمرهما».

يعلم الجميع أنَّ نمط الحياة يؤثّر على الصحة، ولكن عندما نُفكّر في مدى السرعة التي تشيخ بها أجسادنا، يفترض معظمنا أنَّ الأمر برمته متعلق فعلاً بموروثاتنا.

لا أتمنى حرمان صديقي صاحب المورثات التي تبدو جيّدة من أيّ شيء، وقد اتفقتُ معه على احتمال أن يمتدّ عمره إلى ما يُقارب طول أعمار أفراد عائلته. على الرغم من ذلك، أوضحتُ أنَّ الأمر لا يتعلق برمّته بالمورثات «الجيّدة».

تُسهم المورثات في طول العمر فقط بنسبة تتراوح بين عشرين إلى ثلاثين في المئة. إذن لماذا يحظى الكثير من أفراد العائلة الواحدة بمتوسط طول عمر متماثل؟ حسنًا، بالطبع يتم أخذ نسبة العشرين إلى الثلاثين في المئة في الحسبان، إلّا أنّه فضلاً عن تمرير المورثات، يُمرر الآباء كذلك عادات النظام الغذائيّ، مستويات النشاط، المواقف، النمط العاطفي «كيفية استجابتنا لضغوط الحياة اليوميّة»، السلوك وأساليب التواصل مع الآخرين. تُشكّل هذه العادات من معادلة الصحة جزءًا أكبر من ذاك الذي تُشكله المورثات. إنّها أكثر ما يُحدد عمرنا الحيوي وبالتالي مدى السرعة أو البطء التي يشيخ بها جسمنا.

فكّر في الأمر. إنّنا نتعلّم الكثير من آبائنا وأجدادنا. نتعلّم أيَّ الأطعمة نأكل من خلال ما يُعدّونه لنا. يميل الآباء الأصحاء إلى تنشئة أطفال أصحاء والذين من المرجح أنّ يكبروا ليُصبحوا بالغين أصحاء. غالباً ما يكون أحد والدَي الشخص المُحبّ للحلويات أو كلاهما مولعًا بالحلويّات. من المرجح أن يُشجّع الوالدان اللذان يُمارسان التمرينات

الرياضيّة أبنائهما على ممارسة التمرينات الرياضيّة أكثر من الوالدين اللذين لا يفعلان. إنّنا كذلك كثيرًا ما نتعلّم التمتع بمستوى الثقة في النفس ذاته الذي لدى والدنا الأصلي، ممّا يُؤثر على نمطنا العاطفي، وكيفية تفاعلنا مع الآخرين، وبنائنا للعلاقات.

إنّنا نعيش بطبيعة الحال في عالم متنّوع وهناك الكثير من الاستثناءات. أنا أقوم ببعض التعميمات ليس إلا كي نتمكّن من إدراك أنَّ الأمر لا يتعلق برمته بموروثاتنا.

إنَّ إدراكنا لذلك يُسهل علينا قبول أنَّ اللُّطف يمتلك تأثيرًا على التقدّم في العمر. خلافًا لذلك، إذا استسلمنا إلى مورثاتنا، يكون من السهل جدًا أن نقول: «ما الفائدة؟»، وألا نقوم بشيء حيال تحسين صحتنا.

أعلنت صديقتي التي بدت أعمار أفراد عائلتها أقصر من أولئك في عائلة صديقي الآخر، بفخرٍ أنَّ لدى عائلتها إجمالاً أنظمة غذائيّة «صادمة».

هتفَت بأسلوب ينطوي نوعًا ما على الارتياح: «كما أنَّهم لا يُمارسون التمرينات الرياضيّة أبدًا، فيما عدا التجوّل في المحلات التجاريّة».

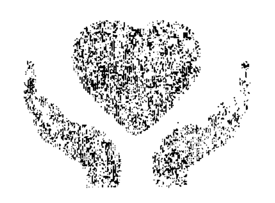
هل تمتلك عائلة صديقي الآخر نمط حياة أكثر صحة؟

ردَّ ببساطة: «أجل».

ما يبيِّنه لنا ذلك هو أنَّ أسلوب حياتنا، مواقفنا تجاه الحياة والناس، والكيفيّة التي نُعامل بها الآخرين، بلطف أم بازدراء على سبيل المثال، تُسهم بقدر كبير في معادلة طول العمر. يُوجد كثير من الرهانات المتاحة في مسألة طول العمر، والأمر الرائع هو أنَّ خياراتنا تصنع فارقًا حقًا.



تصرف لطيف



اِحجز إعلاناً في إحدى الصحف
متمنياً يوماً لطيفاً للجميع

عمليات الشيخوخة السبع الكبيرة

سوف أُناقش في هذا الفصل، سبع عمليّات مختلفة للشيخوخة وكيف يستطيع اللّطف أن يُبطئ منها.

العمليّات هي: 1 ـ **ضمور العضلات، 2 ـ انخفاض نشاط العصب المبهم، 3 ـ الالتهاب، 4 ـ الإجهاد التأكسدي، 5 ـ استنفاد حمض «النتريك»، 6 ـ قصر التيلومير «القُسيم الطرفي للصبغيات» و7 ـ التشيُّخ المناعي.**

هكذا، لنبدأ بضمور العضلات.

1 ـ ضمور العضلات

يُشير غالبية الناس إلى ضعف العضلات وخسارتها على أنَّها أمر عادي في الشيخوخة. «إنّه مجرّد تآكل، وهو يحدث عندما نتقدّم في العمر».

في حين أنَّ هذا صحيح، يُدرك قليل منا أنَّ مدى السرعة التي تحدث بها تلك العمليّة يرتبط كثيرًا بالتمارين التي نُمارسها، الراحة التي نحصل عليها، والطعام الذي نتناوله، إضافة إلى مستويات الإجهاد وموقفنا تجاه التقدّم في العمر وتجاه الأشخاص الآخرين والحيوانات.

تتداعى العضلات بالفعل بينما نتقدّم في العمر، إلّا أنَّها **تتجدد** كذلك. تعمل خلايا العضلات على تجديد نفسها على نحو طبيعي، ولكن عندما يكون معدّل التداعي أسرع من معدّل التجدد تظهر الشيخوخة. إنَّ هذا ما يُبقي أولئك الذين يُمارسون التمرينات الرياضيّة أكثر لياقة وقوّة من الذين لا يفعلون، نظرًا إلى أنَّ التمرينات تُشجع تجدد العضلات.

أخبرني صديقي «سكيب» (Skip) أنَّه قابل رجلاً في «بالي» في الثامنة والتسعين من العمر تحداه أن يُسابقه في تسلق شجرة. مع أنَّ اللياقة الجسمانيّة لصديقي «سكيب» عالية، فهو في حقيقة الأمر بطل جمباز بريطاني سابق، إلا أنّ الرجل ذا الثمانية والتسعين عامًا قد هزمه.

كان لي تجرّبة مماثلة نوعًا ما، حينما قضيتُ ستة أشهر من العام المنصرم في إصلاح منزلنا الجديد. كانت تقريبًا وظيفة بدوام كامل. بادئ ذي بدء اضطررنا أنا ووالدي إلى إزالة ألواح الأرضيّات من إحدى الغرف، ثمَّ التخلص من كافة الأحجار الكبيرة تحتها «أمر نمطي في الأكواخ القديمة»، كي يتسنى لنا وضع أرضيّات جديدة.

لم يكن رفع ألواح الأرضيّات وإزالة العوارض صعبًا جدًا. انتهينا منه في ساعة أو نحو ذلك. كان الجزء الصعب هو رفع الحجارة. عندما استيقظتُ في الصباح التالي، استطعتُ بالكاد النهوض من الفراش. كانت هناك عضلات تُؤلمني لم أكن أعلم حتى بوجودها، وكان السير إلى حوض الاستحمام ثمّ نزول السلالم من أجل تناول الفطور مؤلمًا للغاية، وكنتُ مضطرًا إلى السير بخطى بطيئة، متأنيّة.

دفعني القلق إلى الاتصال هاتفيًا بوالدي للاطمئنان عليه. فقد كان في الثالثة والسبعين في النهاية.

أجاب والدي، بصوت مستبشر على نحو استثنائي «بالنسبة إليّ»:

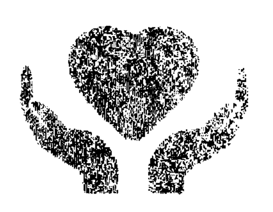
«بخير، بني!». كان يتجوّل في المطبخ وهو يُعدُّ طعام الفطور، و لم يكن يُعاني من أيّ ألم على الإطلاق.

كيف يُمكن ذلك؟ أنا في منتصف الأربعينيات ولست بعيدًا تمامًا عن التمرينات الرياضيّة. كنت رياضيًا هاويًا ولا زلتُ محافظًا على لياقتي. كيف يُعقل أن يكون والدي على أفضل ما يُرام بينما شعرتُ أنّي محطّم! أعتقد أنّها كانت الكلمة التي استخدمتها ذلك الصباح.

ببساطة متناهية، قضى والدي خمسين عامًا في تجارة البناء. منذ أن تقاعد، كان يسير على الأقل خمسين كيلومترًا «ثلاثين ميلاً» كلَّ أسبوع. لقد حافظ على لياقته ممًا ضمن تجديده الكثير من خلايا عضلاته.

بالتالي، تُعدُّ التمرينات الرياضيّة أحد الوسائل التي تعمل على تجديد عضلاتنا. هل يُمكن أن يساعد اللّطف في تجديدها أيضًا؟

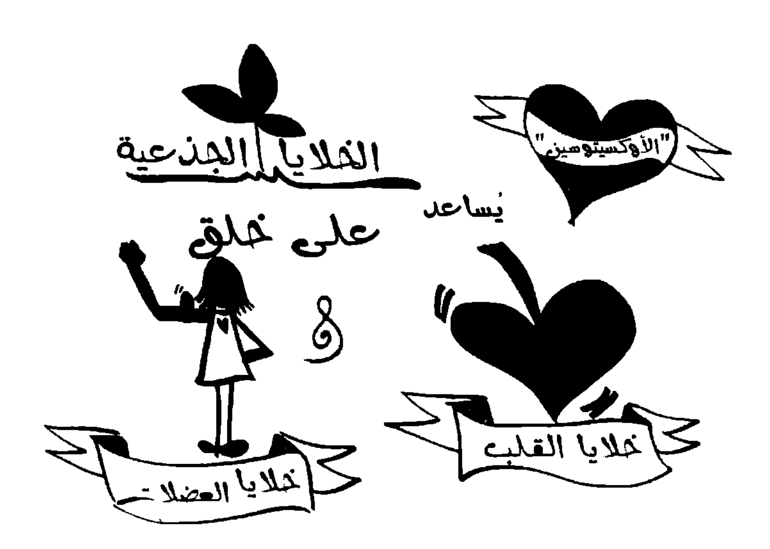
تصرف لطيف



اِعرض القيام بالتسوّق نيابة عن شخص غير قادر على القيام به بنفسه

كيف نحصل على عضلات أكثر شبابًا

حتى تتجدد خلايا عضلاتنا نحن في حاجة إلى أن تنمو الخلايا الجذعيّة لتُصبح خلايا عضليّة جديدة. يُمكن النظر إلى الخليّة الجذعيّة مثل ساق الزهرة لكن دون رأس. إنَّها في الأساس مجرَّد ساق، قادرة على إنبات أيِّ رأس اعتمادًا على بيئتها. في حالة العضلات، تُصبح الخلايا الجذعيّة خلايا عضليّة، وفي الدماغ تُصبح خلايا دماغيّة، وفي القلب تُصبح خلايا قلبيّة، وهكذا دواليك، إنَّ كلَّ شيء محتمل من الساق نفسه.



كان العلماء في جامعة «كاليفورنيا، بيركلي» يدرسون تجدد العضلات حين توصلوا إلى اكتشاف بالغ الأهميّة: لقد اكتشفوا أنَّ الخلايا الجذعيّة لا تتحوّل إلى خلايا عضليّة على نحو جيّد تمامًا حينما لا يتوفّر الكثير من «الأوكسيتوسين». إذا لم يتدفّق قدر كاف منه، تعجز عضلاتنا ببساطة عن التجدد، ولذلك فهي تضعف وتشيخ بسرعة أكبر.

كي نُجدد عضلاتنا، نحن في حاجة إلى فتح صنبور «الأوكسيتوسين» الخاص بنا.

إنَّنا لا نتحدّث فقط عن العضلات التي تجعلنا نسير ونرفع الأشياء، العضلات الهيكليّة، وإنَّما كذلك عن العضلات الموجودة في القلب. وفقًا لبعض الاكتشافات العلميّة الحديثة المثيرة. يُساعد «الأوكسيتوسين» على تنمية خلايا عضلات القلب أيضاُ من الخلايا الجذعيّة، وحينما لا يتوافر الكثير من «الأوكسيتوسين»، لا يتمّ ذلك على نحو جيد أيضًا.

هكذا في المرّة القادمة التي تحصل فيها على عناق أو نظرة يملؤها الحبّ، فكر في مقدار «الأوكسيتوسين» الذي يُساعد فعليًا في تحويل العضلات القديمة إلى عضلات شابة في أذرعنا وأرجلنا، وفي قلبنا كذلك. في حقيقة الأمر، يستطيع الحب واللطف تضميد القلب المكسور. إنَّها فكرة تبعث على السرور.

عندما شرحتُ ذلك ذات مرّة، حصلتُ على الرد التالي: «من المؤكّد أنَّ مجرد التعامل بلطف يُعدُّ فعلاً مضادًا للإجهاد، إذن فهو يعمل ببساطة على إبطال آثار الإجهاد المؤذية لعضلاتنا؟».

هذه وجهة نظر عادلة. يعمل الإجهاد على تسريع الشيخوخة في حين يُبطل اللّطف الإجهاد، ولذلك فإنَّ اللّطف يقوم بإبطاء الشيخوخة بتلك الطريقة. إلا أنّ المفتاح هنا هو أنَّه علاوة على إبطال تأثير الإجهاد، يعمل اللّطف مباشرة على تجديد العضلات على المستوى الخلوي.

2 ـ انخفاض نشاط العصب الحائر

يلعب العصب الحائر دورًا هامًا في إبطاء الشيخوخة. تأتي كلمة «الحائر ـ vagus» من اللغة اللاتينيّة وهي تعني «متجوِّل ـ wandering»، لأنَّ هذا العصب يتجوّل تقريبًا في جميع أنحاء الجسم. «إنّه يتنقَّل» تلك هي الطريقة التي وصفتُه بها لإحدى السيدات، فما كان منها إلّا أن رفعت حاجبيها. إنَّها تعمل مستشارة علاقات، ولذلك أستطيع تقدير الطريقة التي نظرَت بها إلى الأمر. إلَّا أنَّه وفي أثناء «تنقُّله» يُؤثّر العصب الحائر على الكثير من أجهزة الجسم.

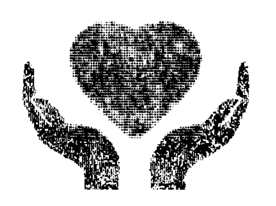
تمامًا كما أنَّ لدينا نشاط عضلي، والذي يُؤثّر على صحة ولياقة عضلاتنا، كذلك فإنَّه لدينا نشاط العصب الحائر، الذي يُؤثر على صحّة ولياقة العصب الحائر. يكون نشاط العصب الحائر مرتفعًا عادةً عند الأطفال، إلّا أنَّه يقل تدريجيًّا بينما نتقدّم في السنّ.

لماذ يُعدُّ الانخفاض في نشاط العصب الحائر مهمًّا في مسألة الشيخوخة؟ حسنًا، يُحافظ نشاط العصب الحائر الجيّد على عمليّة «الراحة والهضم والتجديد» في الجسم. إنَّه يُساعد الجسم على الحصول على الراحة التي يحتاج، هضم الطعام كي يتغذّى ويتزوَّد بالطاقة، وإعادة بناء نفسه عندما يحدث الاستهلاك. إنّه يضمن كذلك قدرة العصب الحائر على القيام بدوره في مساعدة أعضائنا على العمل على نحو متناغم مع بعضها البعض.

هكذا نستطيع التفكير في نشاط العصب الحائر باعتباره واقيًا ضدّ الشيخوخة. إذا كان منخفضًا، فإنّنا نفقد بعضًا من تلك الوقاية.



تصرف لطيف



قدّم إلى حبيبك وجبة إفطار في الفراش

يُمكنك رؤية العصب الحائر أثناء عمله إذا قمتَ بقياس نبضك. لاحِظ أنّ معدّل ضربات قلبك يزداد قليلاً أثناء الشهيق ثمّ يتباطأ قليلاً أثناء الزفير. إنّ التباطؤ أثناء الزفير هو قيام العصب الحائر بإدخال جسمك في حالة الراحة، الهضم، والتجديد. إنّ الفرق بين معدّل ضربات قلبك في الشهيق والزفير هو مقياس نشاط العصب الحائر. كلّما ازداد الفارق، عمومًا، ازداد نشاط العصب الحائر.

إذن، كيف نزيد من نشاط العصب الحائر وبالتالي نُقدّم لأجسامنا مزيدًا من الحماية ضدّ الشيخوخة؟ حسنًا، كما أنّنا نستطيع الذهاب إلى الصالة الرياضيّة من أجل تحسين نشاط عضلاتنا، نستطيع كذلك تدريب العصب الحائر وتحسين نشاطه.

كيف تزيد نشاط العصب الحائر لديك

يسير نشاط العصب الحائر جنبًا إلى جنب مع التعاطف واللّطف، ويتصل بمجموعة واسعة من سلوكيات التعاطف واللّطف.

إنّ أول من قام بالتعرف على هذا الرابط هو «ستيفان بورجس»، من جامعة **«شيكاغو»**، والذي اكتشف وجود ارتباط بين العصب

الحائر وعلاقاتنا الاجتماعيّة فيما عُرف على نطاق واسع باسم «نظريّة الوظائف المتعددة للعصب الحائر» «Polyvagal Theory».

في أحد الأمثلة عن الكيفيّة التي يترافق بها نشاط العصب الحائر مع التعاطف واللّطف، قامت مجموعة من الأطفال بمشاهدة أشرطة تسجيليّة مصورة عن أطفال آخرين أصيبوا في حوادث والذين يرقدون حاليًا في المستشفى، وتمّ قياس نشاط العصب الحائر لدى سائر المجموعة.

فيما بعد، عُرض على الأطفال فرصة أخذ الواجب المدرسي إلى الأطفال المصابين في المستشفى. كان أولئك الذين سجّلوا أعلى معدل نشاط في العصب الحائر هم الأكثر احتمالاً لأن يتطوّعوا للقيام بذلك.

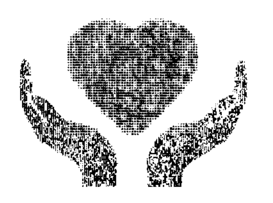
في دراسة أُخرى أُجريت في **جامعة «كاليفورنيا ـ بريكلي»**، قامت «جيني ستيلر» بدعوة بعض المتطوّعين إلى مشاهدة تسجيل مصوَّر لشخص يصف حدثًا مؤسفًا «وفاة في العائلة»، أو إلى إلقاء نظرة على صور أناس يُعانون «على سبيل المثال، أطفال يتضورون جوعًا» أو مشاهدة تسجيلات مصوَّرة لأطفال مصابون بالسرطان. تمّت مقارنتهم مع مجموعة الضبط التي شاهدَت تسجيلاً مصوَّرًا خفيفًا «مثل، شخص يبني سورًا». كان أولئك الذين أفادوا عن أعلى قدر من الشعور بالتعاطف هم أصحاب أعلى نشاط في العصب الحائر.

السؤال هو، بالنظر إلى ارتباط ارتفاع نشاط العصب الحائر مع القدر الأكبر من التعاطف والميل الشديد إلى اللّطف، وارتباط انخفاض نشاط العصب الحائر مع انخفاض التعاطف والسلوك الأقل لطفًا، هل يُمكن أن تزيد ممارسة التعاطف واللّطف فعليًا من نشاط العصب الحائر؟

بالطبع يمكن. إنَّ ممارسة اللّطف والتعاطف هي الطريقة التي نقوم من خلالها باصطحاب العصب الحائر إلى النادي الرياضي.



تصرف لطيف



إشترهديّة لشخص ما

لقد مررنا بإيجاز على تأمل المحبة واللطف في الفصل الأول. إنَّه غالبًا ما يسمّى « mettā»، وهو المصطلح المرادف لتعبير «الحنان الناشئ عن الحب» في لغة «بالي» «اللّغة البوذيّة المقدّسة». إنَّه يُعرَّف على أنَّه «تمني أن ينال الآخرون العافية والسعادة الحقيقيّة» وهو متأصل في سلوك التعاطف واللّطف. يستخدمه العلماء في دراسة آثار التعاطف واللّطف في ظلّ بيئة مضبوطة، لأنَّ الجميع يقوم بالتأمّل نفسه.

يُكرر ممارِس التأمل سلسلة من الأمنيّات مثل: «أتمنى أن يكون «أحد الأحبة» محاطًا بالمحبة واللطف، أن يكون بخير، في سلام وراحة بال، في سعادة وخاليًا من المعاناة». إنَّهم يُركّزون أمنياتهم على أنفسهم، أحبائهم، أناس عشوائيين، أشخاص يُسببون لهم بعض الضغط النفسي وكافة الكائنات المرهفة «كلّ الحياة»، في دائرة تعاطف تتسع بالتدريج. مع الممارسة، يبني ذلك شعورًا قويًا بالتعاطف ودافعًا إلى أن تكون لطيفًا.

في دراسة أجرتها الطبيبة النفسيّة «باربرا فريدريكسون» وفريقها في جامعة «**كالورينا الشماليّة، تشابيل هيل**»، حضر خمسة وستون رجلاً وامرأة دروسًا أسبوعية من تأمّل المحبة واللطف «ميتا» في مدة ستة أسابيع، وتمَّ تشجيعهم على ممارسة التأمّل يوميًا. تمَّت مقارنتهم مع

مجموعة ضبط ممَّن لم يُمارسوا التأمل، وتمّ قياس نشاط العصب الحائر لدى كلّ شخص في بداية الدارسة ومرّة أُخرى في نهايتها.

بعد مُضي ستة أسابيع، ارتفع نشاط العصب الحائر على نحو هائل لدى متأملي «ميتا»، في حين لم يتغيّر على الإطلاق في مجموعة الضبط. لقد رفعَت ممارسة التعاطف واللّطف مباشرة من نشاط العصب الحائر.

تصرف لطيف



قُم بشراء وجبة غداء أو عشاء لشخص يعوزه المال

لديَّ الكثير من التجارب الشخصيّة مع هذا التأمّل. أنا أُمارسه وأُعلّمه في كثير من الأحيان. لقد تعلَّمتُ أنّه يبني شعورًا متّسقًا من المودّة، الرحمة، التفكير اللطيف، والنيَّة الحسنة. في حقيقة الأمر، عندما نستخدمه، تُصبح أفكارنا عن الناس أكثر رقة تدريجيًا ليس فقط أثناء التأمُّل بل في الحياة اليوميّة العامة. أعتقد أنَّ هذا هو ما يتسبب في زيادة نشاط العصب الحائر.

بالتالي، فإنَّ تأمّل المحبة واللطف «ميتا» ليس الطريقة الوحيدة التي نستطيع من خلالها رفع نشاط العصب الحائر، فكلُّ طريقة تُمكننا من تطوير قدرتنا على التعاطف والتعبير عنها على هيئة لطف من شأنها زيادة نشاط العصب الحائر.

يُثير ذلك مرّة أُخرى المسألة المتعلّقة بإظهار التعاطف من أجل نفعنا

الشخصي. هل نكون أنانيين؟ أوضح لي أحد ممارسي «البوذيّة» أنَّ التعاطف يكون لأجل نفع الحياة بأسرها، وأنا أتفق معه تمامًا. يجب أن يكون هذا هو الهدف الأول من إظهار التعاطف. إلا أنّنا نتحدث أيضًا عن الصحة، فبمجرّد أن نعرف الصلة بين نشاط العصب الحائر والتعاطف، لا نستطيع الادّعاء ببساطة أنّنا لا نعلم، أو ألَّا نكون عطوفين مخافة الحكم علينا أننا أنانيين. لقد انكشف السر إذا جاز التعبير.

في رأيي، إذا علمنا أنَّ تنمية التعاطف الذي سوف يُفيد الآخرين في نهاية المطاف، تتصادف مع كونها طريقة من أجل تحسين صحتنا كذلك الأمر، فإنَّ ذلك يعطينا سببًا مضاعفًا لممارسته.

3 ـ الالتهاب

كما ذكرنا آنفًا، إنَّ الالتهاب هو رد فعل الجسم على الجرح أو إصابة أُخرى. إنَّه رد فعل حيويٍ من الجهاز المناعي يُساعد على جذب الدمّ، الأوكسجين، والمواد المغذّية إلى مكان الجرح كي يُساعده على الالتئام.

تحدث المشكلة مع الالتهاب عندما يحدث بقدر يفوق قدرة الجسم على السيطرة، إذ نُصاب بالتهاب مستمر «مزمن» منخفض الدرجة، حيث يستمر الالتهاب ببساطة في التفاقم على نحو أساسي.

قالت إحدى الصديقات في محاولة لجعل الأمر منطقيًا: «إنَّه يُشبه إلى حدّ ما أطفالي، وهم يُحدثون فوضى أسرع من قدرتي على تنظيف المنزل وراءهم، وبالتالي يغدو منزلي أكثر وأكثر فوضويّة.

إلى حدّ كبير!

إنَّ تشبيه المنزل ذي الفوضى المتزايدة الذي استخدمَته هو تشبيه جيد، حيث أنَّ الآثار المترتبةِ على هذا النوع من الالتهاب هي ما نحتاج أن نحذر منه. تستطيع أن تُفكّر في الأمر وكأنّه حوض غسيل ذو صنبور

راشح يقطر إلى داخله. سوف يمتلئ الحوض في نهاية المطاف، ويُسكب الماء على الأرض، وسوف يُحدث الماء أضرارًا جسيمة في الأرض وقطع المطبخ المحيطة.

بالطريقة نفسها، يُمكن أن يستشري الالتهاب المزمن منخفض الدرجة ويُسبب أضرارًا جسيمة للقلب، الشرايين، الدماغ، البشرة، وفي الحقيقة لجميع الأعضاء الداخليّة. يكاد يكون الالتهاب مرتبطًا مع كافة الأمراض الخطيرة التي نعرفها، بما في ذلك السرطان، أمراض القلب، السكري، التهاب المفاصل، التصلب المتعدد، الهشاشة، الزهايمر. بالتالي فهو يلعب دورًا كبيرًا في الشيخوخة، إلى درجة إطلاق تسمية **التهاب الشيخوخة عليه من قبل** «كلاوديو فرانسيتشي»، الأستاذ في قسم علم الأمراض التجريبي في **جامعة «بولونيا ـ إيطاليا»**، والخبير في دور الالتهاب في عملية الشيخوخة. حتى أنَّه تمت الإشارة إلى أنه لولا الالتهاب لكان لدى جسم الإنسان الإمكانيّة الوراثيّة ليعيش مئة وخمسين عامًا.

يُعدُّ التقليل من الالتهاب أحد النهج الرئيسية التي يتناولها الباحثون اليوم في سعيهم إلى اكتشاف دواء من أجل إبطاء الشيخوخة.

كيفية الحد من الالتهاب

يمتلك الجسم عمليته الخاصة من أجل السيطرة على الالتهاب، على الرغم من ذلك، فإنَّه مثل صديقتي التي تقوم بكلِّ ما في وسعها من أجل الحفاظ على منزلها مرتّبًا.

إنَّه العصب الحائر مرّة أُخرى، فيما يُعرف **برد الفعل الالتهابي**، وقد تمَّ اكتشافه أول مرة عام 2002 من قِبل «كيفين ج. تريسي» جراح الأعصاب وأستاذ جراحة الأعصاب في كليّة طب «هوفسترا الساحل

الشمالي» في «نيويورك» ورئيس **معهد فينستين للبحوث الطبيّة**، وهو يُوضِّح كيف أنَّ العصب الحائر هو «الكابح الرئيسي» للالتهاب.

فكِّر في سيارتك، إنَّ فيها مكبحين. هناك الفرامل الأساسية، التي تشغِّلها بقدمك «الكابح الرئيسي»، ثمّ فرامل اليد «الكابح الثانوي»، الذي تستخدمه فقط عندما تركن سيارتك أو عندما تحتاج إلى منعها من الانزلاق في منحدر بسيط.

يتعادل نشاط العصب الحائر المرتفع مع رد الفعل الالتهابي الفعّال ولذلك فهو يُشكّل قدرة على الحفاظ على الالتهاب المزمن على درجة منخفضة، وأضراره التبعية في الحدّ الأدنى.

لا يُعدُّ تأمّل المحبة واللطف «ميتا»، طريقة جيّدة لرفع نشاط العصب الحائر وحسب، فقد قام العلماء منذ اكتشاف الرابط بين نشاط العصب الحائر والالتهاب، بتوسيع البحث من أجل قياس آثار التعاطف واللّطف مباشرة على الالتهاب.

قامت إحدى الدراسات بمقارنة الالتهاب لدى ثلاثة وثلاثين شخصًا ممَّن مارسوا تأمّل «ميتا» على مدار ستة أسابيع، مع الالتهاب لدى ثمانية وعشرين شخصًا في مجموعة الضبط التي لم تُمارس التأمّل. بعد ستة أسابيع، كانت مستويات الالتهاب لدى أولئك الذين مارسوا التأمّل أقل بكثير منها لدى الذين لم يُمارسوه. كما كانت مستويات الالتهاب الأدنى لدى أولئك الذين مارسوا التأمّل أكثر من غيرهم.

تصرف لطيف



إذا قدّم إليك أحدهم ورقة إعلانات في الطريق، خُذ واحدة، اِبتسم واشكره على عرضها عليك. اِحرص على قرآءتها

4 - الإجهاد التأكسدي

هل تذكر قصة نظارات «هاري بوتر» والجذور الحرّة؟

فيما يُشبه تعويذة الالتهاب، نُصاب بالتأكسد «الإجهاد التأكسدي» عندما تتعدى الجذور الحرّة قدرتنا على التخلّص منها. في حالة الشرايين، يؤدّي هذا إلى تشكيل اللويحات، وفي الدماغ، يُؤدّي إلى فقدان الذاكرة وصعوبة التركيز، وفي البشرة، يُؤدّي إلى التجاعيد وعلامات الشيخوخة الواضحة الأخرى.

من أجل هذا السبب تحتوي الكثير من منتجات العناية بالبشرة على مضادات للأكسدة، وذلك لأنّها تتخلّص من الجذور الحرّة. تقوم مرطبات الوجه بتوصيل مضادات الأكسدة مباشرة إلى المكان حيث تكون الحاجة إليها فتعمل على التخلّص من الجذور الحرّة هناك.

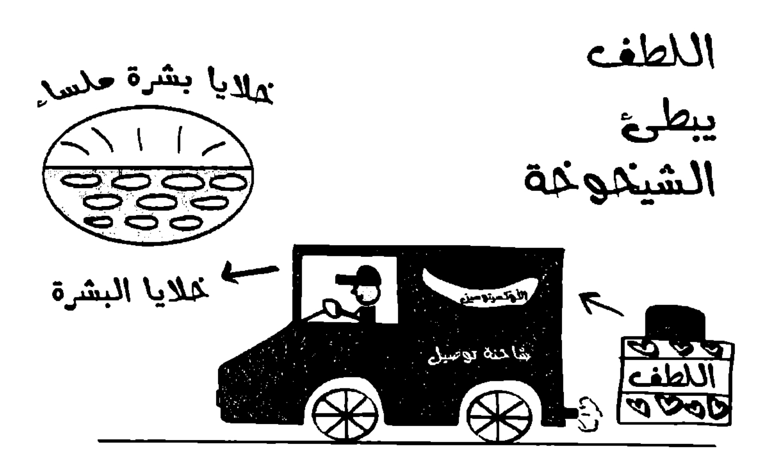
إلا أننا من أجل إبطاء التجاعيد والتخلّص حتى من بعضها الموجود لدينا بالفعل، نحتاج فقط إلى إنتاج مضادات أكسدة **طبيعيّة**.

هنا حيث يأتي دور «الأوكسيتوسين» مرّة أُخرى.

تنعيم تلك التجاعيد

فكّر لحظة كيف يشيخ الجلد تحت تأثير الإجهاد أو الصراع الانفعالي. في تلك الأثناء يكون هناك نقص في «الأوكسيتوسين».

ثمّة رابط هنا. لقد اتضح أنّ «الأوكسيتوسين» يلعب دورًا بالغ الحيويّة في الحفاظ على شباب بشرتنا وصحتها. إذا لم يصل ما يكفي منه إلى البشرة، تشيخ البشرة على نحو أسرع.



تمّ عرض ذلك في بحث تمّ نشره في مجلة طبّ الجلد التجريبي Experimental Dermatology. كان العلماء يدرسون نوعين من خلايا الجلد: **الخلايا الكيراتينيّة**، وهي الخلايا التي تُشكّل تسعين في

المئة من طبقة الجلد الخارجيّة، **والأرومة الليفيّة**، وهي الخلايا التي تُنتج «الكولاجين». لقد اكتشفوا أنّه على نحو أساسي عندما يرتفع معدّل «الأوكسيتوسين»، تقل الجذور الحرّة في الخلايا الكيراتينيّة والأرومة الليفيَّة. من ناحية أُخرى، كلّما انخفضت معدّلات «الأوكسيتوسين» لدينا، ازدادت الجذور الحرّة.

إنَّ «الأوكسيتوسين» ضروري لإبقاء خلايا بشرتنا صحيّة وشابة، ولذلك عندما لا نُحافظ على مستويات مرتفعة من «الأوكسيتوسين» من خلال الطريقة التي ننظر بها إلى الناس وطريقة معاملتنا لهم، تكون بشرتنا عرضة لأن تشيخ على نحو أسرع.

صاحَت إحدى السيّدات في إحدى الندوات التي أُجريها: «من المستحيل أن يُؤدّي كونك لطيفًا وحده إلى تنعيم التجاعيد! رُبّما يستطيع التفكير التأثير على كثير من الأشياء، ولكنّه لا يؤثّر على البشرة! أنا شخص لطيف، إلّا أنّه لا يزال لديَّ تجاعيد. إنّه مجرّد تقدّم طبيعي في السنّ!».

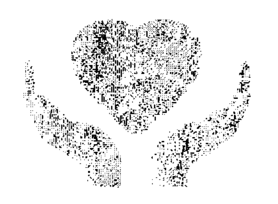
أستطيع فهم ما يجعلها تُفكّر بهذه الطريقة، فالأمر يبدو غريبًا قليلاً. إنّنا عادة لا نتصوَّر أنَّ اللطف يُمكن أن يُؤثّر على بشرتنا. إنَّ تشكل التجاعيد في بشرتنا يُعدُّ عمليّة طبيعيّة من عمليات التقدّم في العمر، ولكن كما أشرتُ، فإنَّ سرعة تشكلها يعتمد على مستويات الإجهاد لدينا، نظامنا الغذائي، وكذلك على طريقة **تعاملنا** «بلطف أم بازدراء، على سبيل المثال».

قلتُ مقترحًا: «فكّري في الأمر بالمقلوب، لاحظي كيف يُحوّل الإحراج وجهك إلى اللون الأحمر. تقوم فكرة ما والشعور المصاحب لها بتغيير تدفّق الدمّ إلى بشرتك. ماذا عن الطريقة التي يستطيع من خلالها القلق تحويل شعرك إلى أشيب؟ أو كيف يجعلك الإجهاد

تهرمين؟ كيف يكون الغضب المستمر محفورًا على وجه الشخص؟ إنَّها كلها مشاعر ولها جميعًا أثر واضح».

يجعلنا القلق والإجهاد والغضب المستمر نشيخ بسبب الجذور الحرّة التي تُنتجها والإجهاد التأكسدي الذي تُسفر عنه. على نحو أساسي، يعمل اللّطف على إنتاج «الأوكسيتوسين» ويقوم «جزيء اللّطف» ذاك بالتخلّص من الجذور الحرّة في بشرتنا، وبهذه الطريقة، يُبطئ اللّطف من شيخوخة بشرتنا.

تصرف لطيف



إذا أصبح لديك يوماً الكثير من الفكة، قُم بإعادتها إلى المتجر

على صعيد آخر، لقد أصبح مجتمعنا مهووسًا إلى حدّ ما بتنعيم التجاعيد، وقد بلغ عدد أساليب الجراحات التجميليّة حدًا غير مسبوق في السنوات القليلة الماضية، ولكن إليك الأمر! إنَّ التصرف بلطف فقط من أجل التخلص من تجاعيدنا قد لا يُجدي نفعًا. كما ترون، لا يتمّ إنتاج «الأوكسيتوسين» إلَّا عندما يكون اللّطف حقيقيًا. أمَّا إذا كان مفتقرًا إلى الحماسة، وفقط من أجل الحصول سريعًا على الأثر الجانبي المفيد، عندها لن يحدث الأثر الجانبي.

من أجل ذلك، لا تجعل صقل التجاعيد هو الهدف من كونك لطيفًا. فليكن اللّطف هو الهدف وراقِب فقط ما سيحدث. أشبع تفكيرك

بالأفكار الإيجابية تجاه الناس. ارعَ مشاعر الودّ. اسمح لنفسك أن ترتقي من خلال أفعال الجمال الأخلاقي. قد تُدهش من مدى ما يفعله ذلك لبشرتك.

5 ـ حمض «النتريك» المستنفد

يُعدُّ حمض «النتريك» ضروريًّا من أجل الحفاظ على ضغط دمّ صحي. إنَّه ضروريٌّ كذلك من أجل الحفاظ على دورة دمويّة صحيّة، ويتسنى للدمّ والمواد المغذّية الوصول إلى عضلاتنا، بشرتنا، القلب، الرئتين، والدماغ. إنَّه يُساعد في تزويد العضلات بالأوكسجين، مانحًا إيَّانا المزيد من الطاقة والقدرة على التحمّل. كما أنَّه يُساعد في تجديد الأوعية الدمويّة، مكافحة العدوى، والحفاظ على تمثيلنا الغذائي معافًى. إنه يُساعد في امتصاصِ المواد الغذائيّة في الجهاز الهضمي، وفي إبقاء ذاكرتنا حادة، وذهننا مُركزًا. لا عجب في أن يُطلق عليه الدكتور «لويس إجنارو» «جزيء المعجزة».

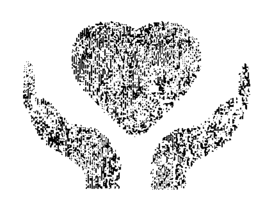
إلَّا أنَّ مستويات حمض «النتريك» تميل إلى الانخفاض بينما نتقدّم في العمر، جاعلة من ذلك أحد العمليات الرئيسيّة في الشيخوخة. إنَّه إلى حدّ ما السبب في ميل ضغط الدم إلى الارتفاع بينما نتقدّم في العمر، وهو كذلك السبب في تراجع الوظيفة الجنسيّة الذكوريّة، وجعل «**الفياجرا**» بالغ الشهرة، حيث أنَّه يُعزز من مستويات حمض النتريك عن طريق محاكاة صُنع حمض «النتريك» في القضيب. يُعدُّ نفاذ حمض «النتريك» أيضًا جزءًا من سبب أنَّ عضلاتنا لا تتعافي بالسرعة ذاتها بعد التمرين، فهي لا تحصل على تدفّق كاف من الدمّ و«الأوكسجين». إنَّه أيضًا السبب إلى حدّ ما في أنَّنا نُصبح أكثر نسيانًا ونُواجه صعوبة في التركيز بينما نتقدّم في العمر.

ليس ذلك وحسب، إذ أنَّ حمض «النتريك» المستنفد مرتبط بالكثير

من أمراض الشيخوخة. بما أنَّ حمض «النتريك» يلعب دورًا حاسمًا في الحفاظ على ضغط الدم والدورة الدمويّة ومحاربة تشكيل اللويحات، يتزايد خطر تعرّضنا للإصابة بنوبة قلبيّة أو سكتة دماغيّة عندما تنضب مستوياته.

تعمل مستوياته المنخفضة أيضًا على رفع خطر الإصابة بالأمراض التنكّسية العصبية، بما فيها الزهايمر. تُبيِّن الأبحاث ازدياد احتمال تشكّل لويحات «الأميلويد»، وهي اللّويحات التي يُعتقد أنّها الداعم الأساس لمرض الزهايمر، في غياب وجود ما يكفي من حمض «النتريك». قد يكون الحفاظ على مستويات مرتفعة من حمض «النتريك» أحد أفضل وسائل حمايتنا من تدهور الوظائف العقلية.

تصرف لطيف



تبرّع بالدمّ

يعتقد بعض العلماء أنَّ الحفاظ على مستويات حمض «النتريك» مرتفعة لدينا هو أحد أهم الأمور التي نستطيع القيام بها من أجل أن نُحافظ على صحتنا العامة وإبطاء الشيخوخة.

زيادة حمض «النتريك»

إنَّ حمض النتريك غاز، ولكن في حقيقة الأمر، لا تُوجد فقاعات طافية منه في شراييننا، إلّا أنَّه تشبيه لطيف يُمكّننا من التفكير في زيادة ضخّ مستوياته لدينا.

إنَّ التمرينات الرياضيّة مفيدة في زيادة مستويات حمض «النتريك» لدينا، كما يُوجد كثير من الأطعمة التي تُعزز من مستوياته كذلك، بما في ذلك البقوليَّات، الكزبرة، البطيخ، الجوز، الفستق، الشوكولاته الداكنة «الكاكاو»، الرمَّان، السبانخ، اللفت، الأرز البني، الشمندر، الثوم، وسمك السلمون.

فكّرت أنّه سوف يكون من المفيد الإشارة إلى هذه هنا، إلَّا أنَّك بالطبع سوف تتذكّر التسلسل من الفصل الأخير:

يقوم اللّطف بإنتاج «الأوكسيتوسين»، الذي يُنتج بدوره «حمض النتريك».

باختصار، يعمل اللّطف على إنتاج حمض «النتريك»، والذي يُعدُّ هو الآخر، جزيء اللطف.

في دراسة بسيطة، كانت عشرون دقيقة فقط من تأمّل المحبة واللطف «ميتا» كافية لرفع مستويات حمض «النتريك» إلى حدّ ملحوظ لدى مجموعة الأشخاص الذين قاموا بممارسته.

نعلم أنَّ التأمّل يُساعدنا على الشعور بالتعاطف والاسترسال في المشاعر اللّطيفة، وإنَّ هذه **المشاعر** هي ما يُنتج حمض «النتريك». هذا هو المفتاح.

إنَّ مجرّد إضمار **أفكار** لطيفة حول الناس هو أمر مفيد، أو الابتسام في وجه الناس، الإنصات إليهم وهو يسردون قصصهم، رؤية أفضل ما

فيهم، وتجنّب الميل إلى التركيز على العيوب. من شأن جميع تلك الأمور أن تزيد من مستويات حمض «النتريك» لدينا.

لا يعمل حمض «النتريك» على إبطاء الشيخوخة فقط، إذ تُشير بعض الدراسات حتى إلى أنَّ رفع مستويات حمض «النتريك» قد يُطيل العمر، والاحتمال الأكبر أنَّ ذلك يرجع إلى أنَّه يُحافظ على صحة شراييننا، وعلى ضغط الدمّ منخفضًا، وعلى الدورة الدمويّة عند مستويات صحيّة.

قد يكون حمض «النتريك» حقًا هو «جزيء المعجزة»، ونحن نستفيد من تلك المعجزة من خلال اللّطف، الحبّ، المودّة، التعاطف، والتسامي.

6- قصر القُسَيم الطَرَفي للصبغيات «التيلومير» telomeres

اكتشفت الباحثة في علم الأحياء «إليزابيث بلاكبرن» القُسَيم الطرفي للصبغيات «التيلومير» أول مرّة عام 1976 وحصلت عام 2009 على «جائزة نوبل» على هذا الاكتشاف. بسبب أهميّته دخلت «بلاكبيرن» عام 2007 قائمة مجلّة «التايمز» ضمن أكثر مئة شخصيّة مؤثّرة في العالم.

إنَّ «التيلوميرات» هي الأغطية الطرفية للحمض النووي DNA والتي تمنع انفراط عقده عند انقسام الخلايا، وإنه لتشبيه جيد أن تُفكّر فيها وكأنّها الأغطية البلاستيكيّة في نهايات أربطة الأحذية. بمجرّد أن تبلى، لا يُمكننا بعدها استخدام رباط الحذاء لأنَّنا لا نستطيع إدخاله في الفتحة. بطريقة مماثلة، بمّجرّد أن تبلى «التيلوميرات»، ينفرط عقد الحمض النووي DNA وتموت الخليّة. هذا ما يجعل «التيلموميرات» مهمة للغاية في عملية الشيخوخة. في الحقيقة، إنَّ طول «التيلومير» هو أحد أكثر الطرق دقة في قياس العمر الحيوي. يُعدُّ إبطاء تآكلها طريقة فعَّالة في إبطاء الشيخوخة على مستوى المورثات.

تقوية «التيلومير»

إذن، كيف تبلى «التيلوميرات»؟ حسنًا، يعود الأمر حقيقةً إلى الجناة المعتادين: الإجهاد، النظام الغذائي، نمط الحياة، التوجّه والسلوك.

تُظهر العديد من الدراسات أنَّ «التيلوميرات» تنزع إلى أن تكون أقصر لدى الأشخاص الذين يتعرضون للإجهاد. قد يكون الإجهاد كذلك ناتجًا عن التوجهات. يُساعدنا التوجّه الإيجابي على مواجهة عوامل الإجهاد اليوميّة، المضايقات اليومية التي تُقابلنا جميعًا، وجعلنا نتجاوزها بأقل قدر من الإجهاد. كما تُساعد التصرّفات اللّطيفة حتى في الأيام المجهدة، كما تعلّمنا في وقت سابق، على إبقاء مستويات الإجهاد منخفضة.

يُوفِّر علينا اللّطف الكثير من الإجهاد ولذلك، وبالتبعيّة، فهو يؤثّر أيضًا على طول «التيلوميرات».

يُمكن أن يكون المناخ الأسري مصدرًا مبكّرًا للإجهاد بالنسبة إلى الكثيرين. يستند برنامج AIM «بالغون قيد الإعداد» ، الذي بادر إلى إحلال الدعم العاطفي واللّطف مكان الإجهاد، إلى فكرة كون العلاقات الأسريّة الإيجابيّة، والداعمة أمرًا صحيًا.

في دراسة في مركز البحوث الأسريّة في جامعة «جورجيا»، خضع 216 شابًا أمريكيًا من أصل أفريقي في المدرسة الثانويّة إلى قياس «التيلومير» في بداية برنامج «بالغون قيد الإعداد AIM» عندما كانوا في السابعة عشر من العمر، ومرّة أخرى بعد مُضيّ خمس سنوات.

كانت هناك ست جلسات تدريبية أسبوعيّة يتعلّم فيها الشباب كيفيّة وضع خطط لمستقبلهم وكيفية تحديد الأشخاص في مجتمعهم الذين يُمكن أن يُقدّموا لهم الدعم العملي، الدعم العاطفي، والتوجيه في التعامل مع المشاكل، والتي تشمل التمييز العنصري.

تمّ إعطاء آبائهم أيضًا جلسات تدريبيّة أسبوعية كان من شأنها مساعدتهم في تطوير مجموعة من المهارات، بما فيها كيفية تقديم الدعم إلى أبنائهم عاطفيًا وعمليًا. كانت هناك أيضًا جلسة مشتركة كلّ أسبوع تضمّ الآباء والأبناء، والتي كانت تدور حول مساعدة الوالد والشاب على فهم بعضهما البعض على نحو أفضل وعلى الترابط. في نهاية المطاف، جلب البرنامج مزيدًا من اللّطف والدعم العاطفي والترابط العاطفي إلى حياة هؤلاء الشباب.

حينما تمّ قياس «التيلوميرات» لديهم بعد خمس سنوات من بداية الجلسات، كانت قد أصبحت أقصر لدى مجموعة الضبط، والتي لم تتلقَ تدريب «بالغون قيد الإعداد AIM»، إلّا أنّها لم تتغيّر على الإطلاق في المجموعة التي تلقّت تدريب «بالغون قيد الإعداد AIM».

لقد عمل اللّطف والمستويات المتقدمة من الدفء والدعم العاطفي، جنبًا إلى جنب مع الإرشاد العملي ومهارات حل المشكلات، على حماية الشباب من خسارة طول «التيلومير» وعمل بالتالي على إبطاء معدّل شيخوختهم.

لا يمكن المغالاة في التشديد على أهميّة اللّطف والدعم العاطفي في حياة الشباب «والناس في جميع الأعمار». من الواضح أنّها تُؤثّر فيهم على مستوى المورثات.

تصرف لطيف



إكتب رسالة امتنان لشخص أثّر في حياتك،
قُم بتسلمها باليد واقرأها عليه بصوت مرتفع

في نوع مختلف من دراسات «التيلومير»، التي أجرتها «إليزابيث هودج» (Elizabeth Hoge) في مشفى «ماساشوستس» العام، خضع خمس عشرة ممارسًا متمرّسًا في تأمّل المحبة واللطف «ميتا»، واثنين وعشرين شخصًا من الذين لا يُمارسون التأمل من العمر نفسه إلى قياس طول «التيلومير».

كان المتمرّسون في التأمل قد مارسوه يوميًا على مدى أربع سنوات على الأقل، مسجلين في المتوسّط 512 ساعة من مشاعر الحبّ، المودّة، التعاطف، واللّطف. اكتشفت «هودج» أنَّ «التيلوميرات» لديهم كانت أطول بكثير منها لدى أولئك الذين لا يُمارسون التأمل، كما وجدَت أنَّ التأثير كان واضحًا خصوصًا لدى الممارسات الإناث لتأمل «ميتا».

في الحقيقة، عملت مشاعر الحبّ، المودّة، التعاطف واللّطف الدافئة التي خلقها التأمّل على حماية «التيلومير» الخاص بهم من الاستهلاك اليومي.

في هاتين الدراستين كلتيهما حول «التيلومير»، قامت المشاعر الدافئة، الدعم العاطفي، الحبّ، اللّطف، والتعاطف، أي كافة أشكال اللّطف، على إبطاء الشيخوخة على مستوى المورثات.

7 ـ التشيُّخ المناعي

التشيُّخ المناعي: Immunosenescence [I myune o sen eh sense] هو ضعف جهاز المناعة التدريجي الذي يحدث مع التقدّم في العمر.

إنَّ الجهاز المناعي هو شبكة الخلايا، الأنسجة، والأعضاء التي تُساعد في حماية جسمنا من الإصابة بالعدوى والمرض. إنَّه يضعف تدريجيًا مع العمر، الأمر الذي يجعلنا أكثر عرضة للإصابة بالعلل والأمراض، ويُؤثّر كذلك على مدى سرعة تعافينا عند إصابتنا بالمرض.

إلا أنه ومثل عمليات التشيُّخ الأُخرى، لا يحدث التشيُّخ المناعي من تلقاء نفسه. إنَّه يتأثَّر بالنظام الغذائي، ونمط الحياة، ومستويات الإجهاد، ومقدار النوم الذي نحصل عليه، وطريقة تفكيرنا، وشعورنا، وتصرفنا.

لقد علمنا منذ وقت طويل أنَّ الإجهاد يُؤثّر على الجهاز المناعي. يميل الأشخاص الخاضعون للإجهاد إلى أن يكونوا أكثر عرضة للإصابة بنزلات البرد، وأكثر عرضة لالتقاط العدوى على سبيل المثال.

يُؤثّر التوجُّه أيضًا على جهاز المناعة، ويُساعدنا التوجُّه الإيجابي عمومًا في التعامل مع عوامل الإجهاد الحياتيّة على سرعة التعافي من أنواع الاعتلال اليوميّة.

حتى لو لم يكن أمرًا نأخذه في عين الاعتبار في الثقافة السائدة، إلَّا أنَّ جهاز المناعة يستجيب هو الآخر إلى مظاهر وأحاسيس اللّطف، التعاطف، الرأفة، الحبّ، المودّة والتسامي.

تأثير الأم تيريزا»

في دراسة شهيرة أجراها علماء في جامعة «هارفارد»، قام 132 طالبًا بمشاهدة تسجيل مصور من خمسين دقيقة يعرض «الأم تيريزا» وهي تقوم بأفعال لطيفة. كان تسجيلاً مُلهمًا جعلهم يشعرون بالتحليق.

تمَّ أخذ مسحة من لعابهم، قبل عرض التسجيل المصور وبعده، كي يتسنَّى للعلماء قياس مستويات مكوّن هام في أجهزتهم المناعيّة يُعرف باسم «الغلوبولين المناعي اللعابي «s–IgA»». إنّه خط الدفاع الأول لجهاز المناعة ضدّ مسببات الأمراض التي نبتلعها مع طعامنا.

وجد العلماء أنَّ مستويات «s–IgA» عند الطلبة قد ارتفع بقدر ملحوظ إثر مشاهدة الفيلم. ليس هذا وحسب، ولكن عندما تحققوا بعد مضي ساعة، كانت مستويات «s–IgA» لا تزال مرتفعة.

عزا العلماء بقاء المستويات مرتفعة إلى حالة التحليق لدى الطلّاب، فقد استمرّوا في التفكير في علاقات المحبّة التي ميّزت الفيلم.

كما في الداخل، كذلك في الخارج، يعمل التحليق الذي نشعر به ونحن نُراقب الحياة في الخارج على ترقية الجهاز المناعي في الداخل.

تُعرف نتائج هذه الدراسة الآن على نحو محبب باسم «تأثير الأم تريزا».

تصرف لطيف



إذا طلبتَ لنفسك كوب قهوة في المكتب، اِعرض أن تطلب آخر لأحد زملائك المحيطين بك، أوقُم ببساطة بمفاجأة أحدهم بكوب من القهوة على حسابك

في تجربة أُخرى، قام العلماء في «**معهد هارتمات**» في «**بولدر، كولورادو**»، بقياس مستويات «الغلوبولين المناعي اللعابي» s-IgA لدى مجموعة من المتطوّعين، ثمّ طلبوا منهم أن يستحضروا شعورًا بالاهتمام والتعاطف والاحتفاظ به لخمس دقائق. بعدها على الفور، قاموا مجددًا بقياس مستويات «الغلوبولين المناعي اللعابي»s-IgA .

على الرغم من كونها فترة زمنيّة قصيرة، ارتفعَت مستويات «الغلوبولين المناعي اللعابي» لدى المتطوّعين بنسبة خمسين في المئة،

وليس ذلك وحسب، بل بقيت مرتفعة بعض الوقت، واستغرقت في الحقيقة حوالي خمس ساعات حتى عودتها إلى مستواها الطبيعي.

يُؤكّد ذلك بوضوح أنّه عندما تكون لدينا مشاعر مرتبطة باللّطف والاهتمام والتعاطف والتسامي والحبّ والمودّة والتواصل الدافئ، يحصل جهازنا المناعي على دفعة منشّطة.

إنّنا نستفيد من نوع التأثير نفسه عندما يُبدي لنا أحدهم تعاطفًا. على سبيل المثال، عندما يُظهر لنا الطبيب بعض التعاطف، فإنّه يُهدئنا. إنَّه يجعلنا نشعر أنَّ هناك من يُنصت إلينا، يُواسينا ويمنحنا الأمل، ومن شأن هذا أن يُقلّل كثيرًا من القلق الملازم لزيارة الطبيب. إنَّه يُشكل كذلك فارقًا هائلاً فيما يتعلّق باستجابة جهاز المناعة ومدى سرعة تعافينا من المرض في نهاية المطاف.

تمّ تبيان ذلك في تجربة عشوائيّة مراقَبة تضمّ 719 مريضًا مصابًا بنزلات البرد العاديّة. قام حوالي النصف بزيارة اعتياديّة لأطبائهم فيما قام النصف الآخر بما سُمي الزيارة المحسّنة، حيث يُشدد الطبيب على تعاطفه. لاحقاً قام المرضى بملء استبيان «كير» CARE «الاستشارة والتعاطف العلائقي» كي يتمكن العلماء من مراقبة مستويات التعاطف كما يراها المرضى، والتي تعكس ما شعروا به أثناء الاستشارة.

تمَّ قياس المدة الزمنيّة لنزلة البرد الخاصة بكلّ مريض، فضلاً عن استجابته المناعيّة. بالنسبة إلى أولئك الذين حظوا بزيارة معززة بالتعاطف وقيّموها بدرجة ممتازة في استبيان «الاستشارة والتعاطف العلائقي» وهم «223 مريضًا»، فقد كانت نزلة البرد خفيفة، واستردوا عافيتهم أسرع من الباقين إضافة إلى تمتعهم بأعلى أداء مناعي. إنّ مجرّد الشعور بوجود مَن يهتمّ بهم ويُنصت إليهم امتلك تأثيرًا مباشراً على أجهزتهم المناعيّة.

إنّ ما تُبيِّنه لنا تلك الدراسات الثلاث هو أنَّنا نستطيع تعزيز جهازنا المناعي من خلال ما نُوليه انتباهنا وما نشعر به نتيجة لذلك.

فكّر في الأمر بطريقة عكسيّة. كثيرًا ما يحدث الإجهاد نتيجة لما نُركّز عليه. يُمكن أن يُسبب الموعد النهائي لإنجاز العمل إجهادًا، كما يُمكن لفكرة وجود موعد نهائي أن تمتلك التأثير نفسه، ويُمكن لهذا الإجهاد أن يُثبِّط من عمل الجهاز المناعي.

إنّه الأمر نفسه مع اللّطف، فيما عدا أنَّ الأفكار التي تُفضي إلى مشاعر اللّطف، الترابط، التعاطف، والمودّة، تعمل بدلاً من ذلك على تعزيز الجهاز المناعي.

ملخّص الفصل

- هناك سبع عمليّات للشيخوخة يُمكن إبطاء تأثيرها من خلال اللّطف وهي: ضمور العضلات، انخفاض نشاط العصب الحائر، الالتهاب، الإجهاد التأكسدي، أكسيد النتريك المستنفذ، قصر «التيلومير»، التشيُّخ المناعي.
- يُساعد اللّطف على تجديد العضلات نظرًا للدور المُهمّ الذي يلعبه «الأوكسيتوسين» في تلك العمليّة. دون توفّر ما يكفي من «الأوكسيتوسين»، يكون تجدد العضلات أبطأ.

- يعمل اللّطف أيضًا على تعزيز نشاط العصب الحائر، ممكّنًا إيّانا من تحسين قدرتنا على إبطاء الالتهاب منخفض الدرجة المستمر «المزمن»، والذي يلعب دورًا في الشيخوخة وكثير من الأمراض.

- من خلال إنتاج «الأوكسيتوسين»، يكون اللّطف قادرًا أيضًا على المساعدة في التخلّص من الجذور الحرّة التي تُسبب الإجهاد التأكسدي. يُعدُّ هذا أمرًا هامًا بالنسبة إلى شراييننا وكذلك بالنسبة إلى شيخوخة أنسجتنا، خصوصًا البشرة. تلعب الجذور الحرّة دورًا أساسيًا في تشكيل التجاعيد. بالتالي، عندما نُنتج المزيد من «الأوكسيتوسين» من خلال اللّطف، نستطيع أيضًا أن نُبطئ من تكوين المزيد من علامات الشيخوخة الواضحة.

- يُعدُّ حمض «النتريك» المستنفذ أحد أهم عمليّات الشيخوخة الكبرى نظرًا إلى أهميّة حمض «النتريك» في الحفاظ على الكثير من أجهزة الجسم. نستطيع أن نزيد من حمض «النتريك» من خلال الأفكار، المشاعر، والتصرّفات اللّطيفة المستمرّة. مثل «الأوكسيتوسين» يُعدُّ حمض «النتريك» جزيء اللّطف.

- «التيلوميرات» هي أغطية موجودة عند نهايات الحمض النووي DNA، ويُؤدي إبطاء تآكلها إلى إبطاء الشيخوخة، وقد تبيّن أنَّ اللّطف، التعاطف، والدعم العاطفي يُبطئ من خسارة طول «التيلومير» إلى حدّ كبير.

- إنَّ التشيُّخ المناعي هو الضعف التدريجي في جهاز المناعة والذي يطرأ مع التقدّم في العمر. تستطيع مشاعر التحليق التي ينتجها اللّطف، كما تبيّن في «تأثير الأم تريزا»، تعزيز جهاز المناعة.



اللطف يحسِّن العلاقات

بلمسة من الحب، يُصبح الجميع شاعرًا

«أفلاطون»


مكتبة أحمد

«أختار اللّطف».

كانت تلك هي الإجابة التي قدّمها معظم الأشخاص عندما تمَّ سؤالهم عن أكثر ما يطلبونه في شريك حياتهم المستقبلي.

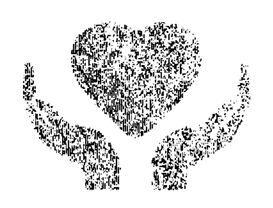
في دراسة كبيرة ضمّت حوالي عشرة آلاف شابًا تتراوح أعمارهم بين 20 ـ 25 عامًا، شملت 33 دولة حول العالم في ست قارات، كان اللّطف هو رقم واحد في كافة تلك الثقافات دون استثناء.

قد يأتي هذا بمثابة مفاجأة. «رُبّما نعتقد أنَّ الشكل الجميل أو الوضع المادي الجيّد كان ليأتي أولاً، ولكنّ ذلك لأنّنا نُفكر عادة في كيفية استجابة الآخرين». عندما نُسأل عمّا نُريد **نحن** «ونأخذ لحظة أو اثنتين للتفكير في الأمر»، فإنَّ معظمنا يختار اللّطف.

تلك بلا شك هي النتيجة التي أحصل عليها مرّة تلو أُخرى عندما أُجري استطلاعًا بسيطًا للرأي في المحادثات أو في الندوات.



تصرف لطيف



اِصطحب أحدهم للخروج ذات ليلة

البقاء للألطف

من الطبيعي بالنسبة إلينا أن ننجذب إلى الأشخاص اللطيفين. نجد الأمر جذابًا لأنَّ هناك غريزة أزليّة في داخلنا تعرف أنَّ اللُّطف هو الأساس الذي تقوم عليه الحياة الإنسانية بأسرها.

دعني أتوقف للحظة كي أُبيِّن لماذا ننجذب إلى اللّطف، ونستطيع أن نفهم كيف ولماذا يعمل على تحسين العلاقات. إنّ الأمر كلّه يتعلق بمورّثاتنا وكيفية تطورنا.

لقد تمّ تشكيل مورثاتنا على مدى ملايين السنين. إليك كيف يعمل الأمر، لنقُل أنَّ قبيلة من أسلافنا القدامى تمتلك مورّثة «أ» والأُخرى لديها مورّثة «ب». لنُضفي بعضًا من البهجة على الأمر، دعنا نقول إنَّ المورّثة «أ» لونها وردي، والمورّثة «ب» لونها أزرق.

الآن، تُؤدي المورّثة الوردية والمورّثة الزرقاء وظائف مختلفة تمامًا. تعمل المورّثة الوردية على جعل الناس يتشاطرون الموارد فيما بينهم ويتطلّعون إلى عافية الآخرين، ولنعتبرها مورّثة اللُّطف. بينما على الجانب الآخر، تُعتبر المورّثة الزرقاء إلى حدّ كبير مورّثة «أنا أولاً»، إذ لا يهتمّ أصحاب هذه المورّثة كثيرًا بعافية الآخرين. وطالما أنَّهم أنفسهم في مأمن، فالأمر جيد كفاية.

الآن، هناك في الطبيعة عمليتان تُسهمان في تشكيلنا. تدور العملية الأولى حول الطاقة.

تستهلك قبيلة المورِّثة الوردية قدرًا أقل من الطاقة كمجموعة لأنَّهم يتشاركون فيما بينهم، ولذلك يضطرّ فقط عدد قليل من أفراد القبيلة إلى القيام بجمع الطعام من أجل القبيلة بأسرها. تُكلّف عملية جمع الطعام قبيلة المورِّثة الزرقاء كمجموعة قدرًا أكبر من الطاقة، لأنَّ كلًّا منهم يعيل نفسه.

إنَّ الطبيعة تتسم بالكفاءة العالية وتميل إلى تفضيل العمليات الأقل استهلاكًا للطاقة، لأنّه مع مرور الوقت، عندما يتأرجح توافر الغذاء، كلَّما قلَّ قدر الطاقة التي نحتاج إليها للبقاء على قيد الحياة، كان أفضل. من أجل ذلك تزدهر قبيلة المورِّثة الورديّة وتتطوَّر أكثر بكثير من قبيلة المورِّثة الزرقاء. في نهاية المطاف، يُوجد في حوض المورِّثات العام ما يفوق بكثير المورِّثات الزرقاء والوردية.

تصرف لطيف



قُم بإرسال بعض الشوكولاتة في عيد الميلاد إلى
إحدى الشركات التي وفَّرت لك خدمة جيدة

تدور العمليّة الطبيعيّة الثانية التي تُسهم في تشكيلنا حول بناء الروابط «العلاقات».

تتمتع قبيلة المورِّثات الورديّة بعلاقات قويّة، في حين تمتلك قبيلة

المورِّثات الزرقاء علاقات ضعيفة. هذا لأنَّ المشاركة في قبيلة المورِّثات الورديّة تُسهم في تقوية العلاقات بين أفرادها.

أنت ترى أمورًا من القبيل ذاته يوميًّا. يميل الأشخاص الذين يُشاركون الآخرين إلى تطوير علاقات جيّدة، بينما يميل الأشخاص الأكثر أنانيّة إلى أن تكون لديهم علاقات أضعف. هذا منطقي.

بالعودة إلى القبائل مرّة أُخرى، تزدهر قبيلة المورِّثة الوردية فترة طويلة من الزمن، لأنَّه عندما يتهددهم خطر الحيوانات الضارية أو هجوم القبائل الأُخرى، يتعاون الناس معًا، وعندما تكون هناك مجاعة، يتشاركون. أمَّا قبيلة المورِّثة الزرقاء فلا يفعلون ذلك، وعندما تكون هناك مجاعة أو خطر، لا ينجو إلا قلة.

هذا يُسمّى «بقاء الأصلح»، ولكن لاحِظ أنَّ الأصلح ليس الأكبر والأقوى، والتي هي الطريقة التي غالبًا ما ننظر من خلالها إلى الأمر، إنَّما **الألطف**. إنَّها قبيلة المورِّثة الوردية.

باختصار، يخلق اللّطف روابط قويّة بين أعضاء المجموعة كما يمنح المجموعة قوة. إنَّها القوة التي يُعوَّل عليها في المراهنة على البقاء. من أجل ذلك، ومع مرور الوقت، تكون المورِّثات الورديّة الموجودة في تجمع المورِّثات، أكثر من المورِّثات الزرقاء بكثير.

الآن، بتقديم عقارب الزمن بضع ملايين من السنين إلى العصر الحديث، **نكون** نحن قبيلة المورِّثة الوردية.

إنّ المورِّثة الوردية هي مورِّثة «الأوكسيتوسين»، وهي أحد أقدم المورِّثات في النظام الوراثي البشري، عن عُمر مفعم بالحيوية يُناهز 500 مليون عام. نظرًا إلى كونها غاية في القدم، فقد باتت مندمجة

ضمن مجموعة كبيرة من الأنظمة الحيويّة، ولهذا السبب يُؤثّر علينا اللّطف بطرق مفيدة عدَّة: إنه يجعلنا أكثر سعادة، ولهذا يكون مفيد لقلوبنا ومبطِّئًا للشيخوخة.

لقد لعب اللّطف دورًا أساسيًا في بقاء الجنس البشري، وليس في الماضي البعيد وحسب وإنَّما كذلك في عصرنا الحديث. أين كنَّا لنكون دون اللّطف والتعاون؟

يقوم اللطف بخلق علاقات جديدة ويُقوّي تلك الموجودة. إنَّ قوة علاقاتنا هي التي أوصلتنا إلى حيث نحن اليوم.

الأمور الصغيرة

إنَّ ما يُعوَّل عليه هو الأمور الصغيرة. كنتُ في علاقة مع رجل منذ بضع سنوات. كنت قد أعجبتُ به فترة وشعرتُ بسعادة غامرة عندما دعاني إلى الخروج. كان وسيمًا للغاية. كنتُ وحيدة منذ مدة وكان من اللطيف أن أكون مع أحدهم مرّة أخرى.

إلا أنّ كوني وحيدة منحني فرصة لاكتشاف ما أُريده في العلاقة، فأن أكون مع رجل وسيم لم يكن كلّ شيء.

كنّا قد تواعدنا عدة أشهر، وفي إحدى الليالي، بعد خروجنا في نزهة، جلسنا على مقعد وشعرتُ بالبرد. سألته ما إذا كان يُمكنني اقتراض سترته، إلّا أنّه لم يقدّمها إليّ. قال: إنّه سيشعر بالبرد إذ أنّه لم يكن يرتدي تحتها سوى قميص.

لا تُسيئوا فهمي، إنّه لم يتصرّف بلؤم، ولم يقُل ذلك بطريقة لئيمة أو أيّ شيء من هذا القبيل، بل وضع نفسه أولاً وحسب، وهذا كلُّ شيء.

عندما فكرتُ في الأمر، أدركتُ أنّ الأمر كان منذ البداية على تلك

الشاكلة. إنّه في الحقيقة لم يقم بأيٍّ من تلك الأمور الصغيرة، من النوع الذي يجعل المرء يشعر أنه مميّز أو مقدَّر.

قررتُ في تلك الليلة أنّني لم أعد راغبة في أن أكون في تلك العلاقة وقمت بإنهائها بعد عدة أيام.

إنَّ الأمور الصغيرة هي ما يُعوَّل عليه، كما تعلمون، فهي تتجمّع كلُّها لتخلق شيئًا واحدًا كبيرًا.

«هيزيل»

النسبة السحرية

اشتهر «جون جوتمان»، الحاصل على الدكتوراه الفخريّة في علم النفس من جامعة «واشنطن»، بعمله في مجال العلاقات والاستقرار الزوجي. لقد شكل عمله في الحقيقة الأساس للجزء الأكبر من حركة الاستشارات الزوجيَّة.

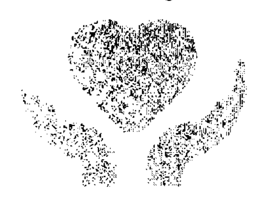
من خلال دراسة تفاعل الزوجين مع بعضهما فترة قصيرة فقط، يكون قادرًا على التنبؤ بالعلاقات التي سوف تصمد أمام تحدي الزمن. يقول إنّ هناك نسبة سحرية في كيفية ارتباطنا ببعضنا البعض. طالما نقول أو نفعل أكثر من خمسة أمور إيجابيّة في مقابل أمر سلبي واحد، يكون من المرجح أن تنجح العلاقة. تلك هي النسبة السحريَّة: واحد أمام خمسة.

تنزع الإيجابيات إلى أن تتضمن اللّطف، المودّة، الحبّ، الدعم والإنصات، بينما تنزع السلبيات إلى أن تتضمن الازدراء، العدائية، الغضب، الأحكام السلبية، الأنانيّة، واللامبالاة.

في أحد الأمثلة من عمله، قام «جوتمان» وزملاؤه بإجراء دراسة على 700 من الأزواج حديثي العهد. تحدث الزوجان إلى بعضهما

مدة خمسة عشر دقيقة فقط. مع ذلك تنبأ علماء النفس من خلال عد الإيجابيّات والسلبيّات بالذين سوف يبقون معًا بعد عشر سنوات بدقة بلغت نسبة 94 في المئة.

تصرف لطيف



قم بإرسال الزهور إلى شخص مسن

إنَّ اللّطف هو غراء العلاقة. في الحقيقة لسنا في حاجة إلى أن يُخبرنا العلم بذلك، إذ إنَّ البديهة والخبرة الشخصية هي مختبراتنا الخاصة، بصرف النظر عن كون العلاقة المختبرة مع حبيب، صديق، زميل عمل، أو قريب. إلَّا أنَّ بحثًا كهذا يُفيد في أنَّه يُلقي الضوء على بعض العوامل ذات الأهميّة البالغة في بناء علاقة دائمة.

في جزء آخر من عمل «جوتمان» (Gottman's)، قام بدراسة 130 زوجًا حديثي العهد فيما يقضون يومًا عاديًا. قام بوصف سلوك نراه يوميًّا في العلاقات، عندما يستدعي أحد الشريكين على سبيل المثال انتباه الآخر من خلال كلمات من قبيل «تعال وشاهد هذا».

هذا ما يُسمّيه «عرضًا». إنَّه ببساطة طلب للتواصل. لا يهمُّ حقًا ما الذي يحاول الشخص جذب انتباه الطرف الآخر إليه، فما يلتمسه من وراء ذلك هو التواصل وحسب. إنَّ المفتاح هو فهم ذلك والاستجابة إليه.

درس «جوتمان» كيفية استجابة الأشخاص إلى «عروض» شركائهم ووجد أنَّهم إمَّا أن «يلتفتوا إليّها» أو «ينصرفوا عنها».

إنَّ الالتفات إليها كان يعني أنَّهم يُولون انتباههم على نحو أساسي إلى شركائهم، أي إظهار اللّطف. أمَّا انصرافهم عنها على الجانب الآخر، فكان يعني أنَّهم لا يُولون انتباههم إلى شركائهم، أو أنَّ ردهم كان فاترًا، كأن يقولوا: «امم، نعم، جميل»، بينما يبقى تركيزهم منصبًّا على التلفاز أو هاتفهم، أو أن يردوا بازدراء أو عدائيّة.

بعد ذلك قام «جوتمان» بمتابعة الأزواج بعد مرور ست سنوات. لقد اكتشف أنَّ أولئك الذين لا يزالون معًا بعد هذه المدة كانوا قد التفتوا إلى شركائهم بنسبة سبعة وثمانين في المئة من الوقت. أمَّا الأزواج الذين انفصلوا فقد التفتوا إلى شركائهم فقط بنسبة ثلاثة وثلاثين في المئة من الوقت.

تشهد العلاقة النموذجية «عروض» تواصل عدة مرات يوميًّا، ويوفِّر كلٌّ منهما فرصة للقيام بتصرّف لطيف بسيط. قد تبدو تلك التصرفات بسيطة وتافهة، إلَّا أنَّها الغراء الذي يحفظ العلاقة متماسكة.

في العلاقة العاطفيّة، تكون الأمور الصغيرة هي ما يُهم لأنّها تُشكل الغالبية العظمى من «العروض». الانصات عندما تتحدث، أكواب الشاي، فرك الظهر، المساعدة في إنجاز المهام، الاستجابة إلى احتياجاتك، فحتى بعد يوم عمل، هذه هي الأمور اللَّطيفة التي تُحدث فارقًا.

عندما نقوم بتلك التصرفات اللّطيفة، تُصبح علاقاتنا أكثر قوّة، ويزيد احتمال صمودها في وجه اختبار الزمن.

في الحقيقة يتربع اللّطف على رأس قائمة العوامل التي تجلب السعادة والرضا إلى العلاقة. لا ينطبق ذلك على علاقاتنا العاطفيّة وحسب، بل على علاقاتنا مع أصدقائنا، أفراد العائلة وزملاء العمل كذلك الأمر.

تصرف لطيف



قُم بزيارة أحد المسنين واستمع إلى قصصه

ما هو نمطك؟

هناك طريقة أُخرى نُبدي من خلالها اللّطف في العلاقة هي عندما يقوم الطرف الآخر بإطلاعنا على أنباء سارة، مانحًا إيَّانا فرصة المساهمة فيها.

عملت «شيلي غايبل» (Shelly Gable)، أستاذة علم النفس في جامعة «كاليفورنيا ـ سانتا بارابرا»، على دراسة أربعة أنواع من الاستجابة إلى مشاطرة الأنباء السارة: البنّاءة النشطة، البنّاءة السلبيّة، الهدّامة النشطة، والهدّامة السلبية.

عندما يقوم أحدهم بإخبار شريكه بأمر جيد حدث له، أو بعض الأخبار الجيّدة الأُخرى، إذا استجاب الشريكُ بسعادة أو حماس وكان مسرورًا بحق، تكون تلك هي الاستجابة **البنّاءة النشطة**.

تحصل الاستجابة **البنّاءة السلبية** عندما لا يُظهر الشريك قدرًا كافيًا من الاهتمام، إلَّا أنَّ الأوَّل يعلم أنَّه مُهتمّ حقيقة.

أمَّا الاستجابة **الهدّامة النشطة** فهي عندما يكتشف الشريك عيبًا أو يُركِّز على السلبيّات المحتملة، محبطًا بذلك على نحو أساسي سعادة شريكه.

تكون الاستجابة **الهدّامة السلبية** عندما لا يكون الاهتمام باديًا على الشريك ويعلم الأول أنّه حقًا غير مُهتمّ على الإطلاق.

قامت «غايبل» بالاستعانة بـ 148 زوجًا ـ منهم 59 زوجًا كانوا قد تواعدوا لسنة في المتوسط، و89 زوجًا من المتزوجين لعشر سنوات في المتوسط. تمَّ إعطاءهم جملة: «عندما أُخبر شريك حياتي عن شيء جيّد حدث لي...» مع سلسلة من الإجابات التي تعكس كلّ واحدة من الأنماط الأربعة، وطُلب منهم وضع تقييم لإجاباتهم على مقياس من واحد إلى سبعة.

أظهرت النتائج أنَّ الطريقة التي يستجيب بها الشريك تصنع الفارق كلَّه في نوعيّة العلاقة وفي فرص استمرارها. كانت الثقة والرضا والالتزام والأُلفة، التي هي مقاييس العلاقة ذات النوعية الجيدة والتي يُرجَّح لها أن تستمر، أعلى ما تكون لدى ذوي الاستجابات البناءة النشطة من الأزواج. بعبارة أُخرى، يُؤدي اللّطف، الذي هو استجابة بنّاءة نشطة، إلى علاقات أفضل.

«يُرجى ملاحظة، أنَّني قمتُ بتلخيص كلٍّ من الفئات في جملة واحدة كي أُعطي انطباعًا عامًا حول الأنماط، ولكن ثمَّة أبعاد أكبر لكلٍّ منها. قبل إطلاق مسمّى على علاقاتك الشخصية، أُشجّعك على قراءة الدراسة بنفسك واستكشاف الأبعاد الكاملة لكلّ نمط».

تصرف لطيف



اِكتشف ما الذي يُريده حبيبك أو صديقك بشدّة ووفره له

قامت «غايبل» فيما بعد بتوسيع الدارسة من الأزواج إلى الأصدقاء، الأشقاء، الآباء، وشركاء السكن في الجامعة. قامت هذه المرّة بقياس المشاعرِ الإيجابيّة ودرجة الرضا عن الحياة. اكتشفَت أنَّ تلك الأمور هي الأُخرى كانت أعلى لدى الأفراد الذين يحظون بالدعم بطريقة بنّاءة نشطة، بصرف النظر عمّا إذا كان مقدمًا من قبل الأصدقاء، الأشقاء، الآباء أو شركاء السكن في الجامعة.

يجعلنا اللّطف النابع من الحبيب أو الصديق نشعر أنَّ هناك مَن يفهمنا، ويُؤيدنا، ويمنحنا أهمية. عندما يُظهر لنا أحدهم اللّطف نكافئه بأن نحبّه أكثر من أجل ذلك. إجمالاً، في كلّ علاقة تشتمل على اللطف، يكون هناك رضًا أكثر وصراعًا أقل، عدائيّة وغضبًا أقل، ومرحًا واسترخاءً أكثر.

جميعنا نعلم بالطبع أنَّ هناك أمورًا أُخرى في العلاقة أكثر من اللّطف وحده، إلّا أنَّ اللّطف هو السبيل الذي نسلكه إذا أردنا لعلاقاتنا أن تدوم.

على الرغم من أنّني أتحدث كثيرًا حول اللّطف، إلا أنّنا نعرف أيضًا أنَّ الحبّ أساسيٌّ في العلاقة العاطفية. إنّ اللّطف هو السبيل الذي نسلكه في تعبيرنا عن قدر كبير من ذاك الحبّ.

نظرًا إلى أنَّ اللّطف هو الأمر الضروري حقًا، لستَ مضطرًا إلى أن تكون الشخص الأكثر ذكاءً كي تنخرط في علاقة ناجحة طويلة الأمد، كما لا يجدر بك أن تكون الأكثر مرحًا، ولا صاحب أفضل شعر، أفضل جسم، ولا صاحب عضلات البطن الأبرز أو النشاط العضلي الأقوى، فالشيء الأهمّ هو أن تكون لطيفًا. أنصت. كُن متجاوبًا. انتبه إلى «العروض»، وانخرط بلطف في مشاطرة كلّ تجربة يمرّون بها.

بالطبع، «رُبّما تُجادل في أنَّ «عروض» بعض الأشخاص قد تنبع من إحساسهم بعدم الأمان، مستندين إلى أساس هشّ من عدم الثقة في النفس، ورُبّما يكون ذلك صحيحًا. تُعدُّ «العروض» من هذا النوع مختلفة قليلاً مع ذلك، فهي لا تتعلّق بالتواصل بقدر ما تتعلّق باختبار مدى حبّ الشريك لك.

إذا كنتَ تُلاحظ هذا السلوك في نفسك، فقد تستفيد من بناء بعض الثقة في النفس على نحو سليم. قد يكون كتابي «أنا أحب ذاتي، علم المحبّة الذاتيّة Heart Me: The Science of Self–Love» مكانًا جيدًا تبدأ منه، حيث يعرض العديد من الخطط العمليّة.

أمّا إذا لاحظتَ وجود هذا السلوك في شريك حياتك، اسأل نفسك ما هي الاستجابة التي ستكون لطيفة. إنّنا بطبيعتنا نُقاوم مثل هذه الاختبارات، ولكن إذا فهمنا إحساس عدم الأمان الكامن خلفها نستطيع عندئذ أن نخلق حوارًا يُمكن أن يُؤدي بدوره إلى العمل على مسألة عدم الأمان واحترام الذات.

يد العون

قالت لي «إليزابيث»: «كنتُ متوترة». إنّها ممثّلة وكانت تلك تجربة أداء مهمة في برنامج تليفزيوني ضخم. يُمكن أن تكون تجارب الأداء الكبيرة غامرة في بعض الأحيان.

أتى المخرج المسؤول عن طاقم العمل لإحضاري، وبينما كان يفتح الباب كي يُدخلني إلى الغرفة من أجل لقاء المنتجين والمخرج، أثنى على أدائي في فيلم قصير كنتُ قد قمتُ بكتابته وإخراجه. كنتُ قد أعددتُ هذا الفيلم منذ عام مضى وقال لي إنَّه قد شاهده من خلال مداخلات «الأكاديمية البريطانيّة للأفلام وفنون التليفزيون» فرع «اسكتلندا Scottish BAFTA».

قال لي، «إنّ ذاك الأداء هو سبب وجودك هنا اليوم».

كان ما قام به في الحقيقة أمرًا في غاية اللّطف، حيث يُمكن أن تكون تجربة الأداء من أجل برنامج تليفزيوني كبير أمرًا مرهقًا للأعصاب. فهم المخرج المسؤول عن طاقم العمل هذا الأمر، فقد كان هو ذاته ممّثلاً.

منحتني كلماته دفعة من الثقة كنتُ أحتاجها من أجل تجربة الأداء وشعرتُ بوجود مَن يُساندني في الغرفة، إلى درجة أنّه على الرغم من أنّني في النهاية لم أكن مناسبة للدور، فقد قدّمتُ أداءً جيّدًا بحيث عُرض عليّ دور آخر في حلقة مختلفة في نهاية تجربة الأداء تلك.

من اللّطيف أن تكون لطيفًا، كما يقولون. يُمكن أن تكون اللفتة اللطيفة بمثابة مدّ يد العون إلى مَن يحتاج إليها. يعمل اللّطف على إخراج أفضل ما في الناس، إنّه يمنحهم الثقة والحرّية كي يُظهروا ذواتهم الأوسع.

تصرف لطيف

إشترِكتاباً لشخص ما

أيّ كانت بيئة عملنا، فإنَّنا نبذل جهدًا أكبر من أجل أولئك الذين يُعاملوننا بلطف. إنَّنا نُقدّم أداءنا الأفضل إذا صحَّ التعبير. يبني لنا اللّطف شبكة أمان. نشعر أنَّه لا بأس أن نقترف الأخطاء. لذا نشعر أنّه لا بأس أن نُطلق العنان لأنفسنا أيضًا، وفي كثير من الأحيان نتوسّع لنكون نسخة جديدة من أنفسنا.

كان لديّ ذات مرّة مديرة شديدة الانتقاد. كانت ميّالة إلى انتقاد أدقّ التفاصيل إلى درجة جعلتني أشعر بالعصبية في وجودها. من أجل ذلك واصلتُ اقتراف الأخطاء، فواصلت انتقادي بشدّة على اقترافها. كلّما زاد نقدها، زاد خوفي من اقتراف الأخطاء وزاد اقترافي لها.

المشكلة هي أنّني كنتُ أعمل على أفضل وجه مع المدير الذي سبقها. كان «جو» (Joe) لطيفًا حقًا، يا له من إنسان رائع. إذ أنه طالما كان متعاونًا وداعمًا، وكان من السهل جدًا أن أتواصل معه حينما ينتابني شك فيما أفعل. في الحقيقة كان يُؤمن بي حقًا، وكان يُعطيني تحديات إضافيّة لأنّه كان يثق في قدرتي على معالجتها.

كنتُ أُحبّ عملي عندما كان «جو» مسؤولًا. إلّا أنه تمّت ترقيته في الشركة وتولّت منصبه السيدة الناقدة.

يا له من فارق ذاك الذي يُشكّله شخص واحد! كانا مثل الليل والنهار. كان «جو» لطيفًا، أمّا هي فلا. انخفض أدائي كثيرًا وتقوقعتُ على نفسي. توقّفتُ عن الاستمتاع بعملي، وكان الأمر فظيعًا حقًا.

في النهاية قمتُ بالتقديم على وظائف مختلفة، وكنت محظوظة بما يكفي لأن أحصل على أُخرى في داخل الشركة، بفضل توصيةٍ من «جو» في حقيقة الأمر.

«كلير» (Claire).

يستطيع معظمنا أن يرى نفسه في تجربة «كلير». إنَّ المدير اللّطيف الذي يرى أفضل ما فينا، يُخرج أفضل ما فينا. كما لو أنَّ لدينا إذن بأن نكون أنفسنا، أن نطلق العنان لأنفسنا في اتجاهات جديدة، أن نُجرّب طرقًا جديدة من الوجود.

إنَّ اللّطف يُطلق لنا العنان. في حين أنَّ النقد من جهة أُخرى، عندما يتمّ عرضه بفظاظة، يجعلنا ننكمش، ونكون أقلّ إقبالاً على إطلاق العنان لأنفسنا في اتجاهات جديدة لأنّنا نخاف من تأنيبنا على الأخطاء التي قد نقترفها.

يُمكن أن يكون هناك في العمل التجاري أحيانًا افتقار شديد للتعاطف، إذ يُمكن أن يكون عالمًا شديد المنافسة يأكل فيه القويُّ الضعيفَ. هناك تُتخذ القرارات استنادًا إلى النتائج المالية حيث لا مكان للمسائل العاطفية، أو على الأقل، هذا ما اعتقدته إلى أن قمنا بتعيين موظف جديد اسمه «ويلي».

كان عملي في مجال المبيعات، وكان يجب علينا أنا و»ويلي» أن نأتي بقدر معيّن من العوائد كلّ شهر وإلّا يتمّ طردنا. كنتُ مدير «ويلي»، وكنتُ أُبلي بلاء حسنًا، بينما كان يُصارع. حتى أكون أمينًا، لم يكن أفضل مندوب مبيعات في العالم، إلّا أنّه كان خامة جيدة تحتاج إلى صقل، ولكنّه يُساوي وزنه ذهبًا.

مرَّ شهران وخضع عملنا إلى التقييم في اليوم الذي سبق اجتماع مجلس الإدارة من أجل تحديد مَن يستحقّ البقاء في الشركة. كان وضعي جيّدًا، أمّا «ويلي» فلم يكن كذلك.

كانت أرقام مبيعاته منخفضة للغاية ووفقًا لسياسة الشركة كان يجب أن يتمّ تسريحه. إلا أنه عندما وصل الأمر إلى موعد اجتماع مجلس الإدارة، تمّ إبقاؤه في منصبه، فقد ارتفعَت أرقام مبيعاته على نحو سحري بين ليلة وضحاها.

كانت لديّ نقطة ضعف تجاه «ويلي» فقمتُ بتحويل بعض من مبيعاتي الخاصة إلى أرقام مبيعاته. كنتُ أعلم أنّه لديه أسرة يُعيلها ولم أشأ له أن يكون

دون عمل. لم يعلم أحد سواي بذلك، ولا حتى «ويلي» نفسه.

هناك دائمًا فسحة للتعاطف في العمل، عليك فقط أن تبحث عن فرصة.

«بيتر» (Peter).

أخبرني «بيتر» أنَّه ساعد «ويلي» كثيرًا على مدار الأعوام التالية، كما أنَّ «ويلي» ساعده هو الآخر. كان «ويلي» يُقدّر كون «بيتر» شخصًا يستطيع دائمًا اللجوء إليه من أجل المشورة والدعم، وأصبحا صديقين دائمين.

أخبرني «آندي» قصة أُخرى حول اللّطف في مجال الأعمال التجاريّة.

كان هناك ذلك الشخص الذي يعمل لديّ، وكان اسمه «جاري». ساعدني كثيرًا عند أول التحاقي بالشركة، على الرغم من كوني أقدم منه.

كان يعمل فنيًا، إلّا أنه كان يستطيع القيام بكلّ شيء تقريبًا. كان هو أول من ألجأ إليه كلّما واجهتني مشكلة. كان يعرف كيفية عمل جميع الآلات كما كان رجلًا لطيفًا، وكان دائمًا مستعدًا لوضع ما كان يعمل عليه جانبًا عندما يطلب أحدهم مساعدته.

سرعان ما عرفتُ كيف تجري الأمور في الشركة. كانت هناك بعض العوائق. لم يكن الفني غير الحاصل على شهادة جامعية ليتقدّم أبدًا إلى ما بعد الدرجة التاسعة، في حين كان مستوى دخول الجامعي هو الدرجة الحادية عشر. كانت تلك هي القاعدة.

رأيت الأمر غير منصف. كان «غاري» متقّد الذكاء، وكان يستطيع بسهولة القيام بعمل الجامعي. هكذا ذهبتُ ذات يوم إلى رئيس القسم وأخبرتُه كم كان «غاري» مفيدًا بالنسبة إليّ منذ التحاقي بالشركة. كان رئيس القسم شخصًا لطيفًا ويُكنّ لي احترامًا فائقًا. أخبرته أنّ تلك العوائق كانت مثبّطة للموظفين وأنه ينبغي بنا السماح ببعض الاستثناءات، وأنّ هذه الاستثناءات

«رُبّما تشجّع الآخرين على بذل قصارى جهدهم، الأمر الذي لن يصبَّ إلا في مصلحة الشركة.

فكّر في الأمر عدة أيام، ثم عرّج على مكتبي ذات صباح ليخبرني أنه يرغب في عرض ترقية على «غاري». كان «غاري» ليصبح أول شخص في القسم دون شهادة جامعية تتم ترقيته إلى منصب لا يتبوؤه إلّا خريجي الجامعات. كنتُ سعيدًا جدًا من أجله.

قام رئيس القسم كذلك بإخبار «غاري» أنني خضتُ المعركة من أجله، وهو ما اعتبرتُه أمرًا لطيفًا، إذ أنني لم أكن لأتفوّه بأيّ شيء حول الأمر.

كان «غاري» في غاية الامتنان. نحن صديقان منذ عشرين عامًا.

«آندي» (Andy).

الاهتمام بالأخت الصغرى

كان من المُقرر أن أذهب إلى حفلة وكنتُ أتطلّع إليها بشدة. إنّني في الحقيقة لا أخرج كثيرًا، فأنا أم عزباء. لكنّني تلقيت اتصالاً هاتفيًا من جليسة الأطفال: لم تكن على ما يُرام ولم تستطع القدوم.

بعد ذلك بفترة وجيزة، طرَقت بابي صديقتي التي كانت رتَبت أمر اصطحابي بسيارتها، كانت في كامل أناقتها، فقط لتُقابل امرأة ساخطة غير متأنقة تحمل طفلين بين ذراعيها.

قلتُ لها أن تذهب وتستمتع بوقتها، إلّا أنها لم تفعل أيّ من ذلك. سارعَت إلى العمل وراحَت تتصل بكافة جليسات الأطفال اللاتي استخدمْتُهنّ من قبل. وجدَت إحداهنّ متفرّغة ثم طلبت مني أن أرتدي ثيابي بسرعة! بينما قامَت هي بتجهيز الطفلين للذهاب في سيارتها.

بعد لحظات، كنا في طريقنا إلى منزل جليسة الأطفال. قُمنا بإنزال الطفلين،

ثمّ وصلنا متأخرتين ساعة واحدة فقط إلى المطعم حيث كان جميع زملائنا في انتظارنا.

كان يُمكن بسهولة لصديقتي أن تتركني في المنزل وتصل إلى العشاء في الموعد، ولكنّها لم تفعل. كانت سعادتي مهمة بالنسبة إليها وضحّت ببعض الوقت من أمسيتها من أجلي. بقليل من اللّطف، تكسب صديقًا مدى الحياة!

«كارولين» (Carolyn)

إنَّ اللُّطف هو الغراء الذي يحفظ تماسك الصداقة أيضًا. لا ريب أنَّ «كارولين» تُؤيّد ذلك.

يعمل اللّطف على توطيد الصداقة، سواء كنّا متواجدين لمدّ يد العون إلى صديق، أو كنّا في مأزق وكان الصديق متواجدًا إلى جانبنا.

بالنسبة إلى الصداقة الجديدة، يُساعد اللّطف على تقويّة أواصر الصلة، وعلى التخلّص من التباعد العاطفي في المراحل الأولى وجعل الارتباط بالآخر أكثر سهولة.

تصرف لطيف



أخبر أحدهم أنَّه يبدو رائعاً

خلال أسبوع تقديم الهدايا المعروف باسم «أسبوع الأخت الكبرى»، تقوم عضوات الأخوية المخضرمات في جامعة «فيرجينيا» بتقديم الهدايا إلى العضوات الجديدات كوسيلة للترحيب بهنَّ ودمجهنَّ في المجموعة الأكبر.

خلال أسبوع الأخت الكبرى الذي تمّت دراسته من قِبل علماء النفس

في الجامعة، عملت 78 من «الأخوات الكبريات» على تنظيم توصيل الهدايا إلى 82 من «الأخوات الصغريات»، كما نظمنَ لهنَّ بعض الفعاليات وحرصنَ على تدليلهنَّ خلال الأسبوع. تمّ كلُّ ذلك مع إبقاء الفاعل مجهولاً حتى نهاية الأسبوع، حين كشفَت الأخوات الكبريات عن هويتهنّ.

في نهاية الأسبوع ومرّة أُخرى بعد مرور شهر، طلب علماء النفس في الجامعة من الأخوات الجديدات إخبارهم عن الفوائد التي استفدنها خلال الأسبوع، كما طلبوا من الأخوات الكبريات والحديثات تقريرًا حول علاقتهنّ بعد انتهاء الأسبوع.

وجدوا «رُبّما ليس بمستغرب» أنَّ الأخوات الكبريات قد أنشأنَ صداقات سريعة مع الأخوات الحديثات، وأنَّ لطف الأخوات الكبريات كان عاملاً مُهمًّا في هذه العلاقات الجديدة. إلَّا أنَّ شعور الأخوات الصغريات بالامتنان كان أمرًا هامًا كذلك. إلى حدّ ما، كان الامتنان ردًا على اللطف، لأنّه استند إلى الرغبة في مقابلة لطف الأخوات الكبريات بالمثل. كانت الأخوات الصغريات اللاتي شعرنَ بأكبر قدر من الامتنان هنَّ اللاتي تمتعنَ في حقيقة الأمر بأفضل العلاقات مع الأخوات الكبريات، كما شعرنَ أيضًا باندماج أكبر في الأخويّة.

تصرف لطيف



قُم بشراء علبة كبيرة من الكعك
والمعجنات ووزعها في الطريق

يُعدُّ الامتنان أمرًا مهمًّا لاسيّما في علاقاتنا مع أصدقائنا وأحبائنا، لأنَّ الزمن يجعلنا ننسى كثيرًا من الخير الذي أدخلوه إلى حياتنا. إنَّ رؤية الشخص كلَّ يوم والانشغال مع ظروف وتحديات الحياة يجعلنا ننسى كم هو مُهمّ بالنسبة إلينا. لسوء الحظ، لا يتذكّر الكثير منا إلَّا بعد فوات الأوان. في محاكم الطلاق تتناثر أشلاء العلاقات التي يعتبر أحد الشريكين فيها وجود الآخر أمرًا مُسلَّمًا به.

يُشجّعنا الامتنان على إدراك النعم في علاقاتنا العاطفيّة وعلاقات الصداقة الخاصة بنا على حدّ سواء. نبدأ في تذكّر الأمور التي كنّا نسيناها والتي كانت مهمّة في وقت سابق، وهكذا نبدأ في إظهار مزيد من اللّطف تجاه شركائنا وأصدقائنا.

إنّ اللّطف يُولّد الامتنان، والامتنان يولّد اللّطف. إنّها دائرة.

تصرف لطيف



قُم بإقامة حفل لشخص يستحقّ بعض التقدير

اللُّطف يحدث خرقًا

قمنا بزيارة مركز لإنقاذ الكلاب منذ بضعة أعوام. كانت هناك كلبة جالسةً في مؤخرة القفص الذي ضمّ العديد من الكلاب. كانت مطأطئة الرأس وكانت تُدير وجهها إلى الزاوية. علمنا على الفور أنّها كانت ضالتنا. أردنا أن نمنحها بيتًا دائمًا.

كان اسمها «آيريل». عندما أحضرناها إلى المنزل، كانت خجولة ومتوترة للغاية إلى درجة أنني تيقنتُ أنّها عوملت بطريقة سيئة في بيتها السابق. لم تكن لُتقبل علينا في البداية. لكنّنا واصلنا غمرها باللّطف. كنتُ أتحرّك ببطء بجانبها وأفرك رأسها برقة، وكانت ترقد وتسمح لي بفعل ذلك.

أصبحَت بالتدريج أكثر استجابة. يبدو الأمر مضحكًا، لكنّني أتذكّر تلك الأمور الصغيرة أكثر شيء. أتذكّر أول مرة هزّت ذيلها عندما رأتني قادمة نحوها. كانت تعرف أنّني سوف أفرك رأسها، وكان ذيلها قد بدأ يتحرّك قليلاً، بإيقاع بطيء على السجادة، إلى الأعلى والأسفل، أعلى ثمّ أسفل. كان ألطف شيء. جعلني أرغب في البكاء.

لقد استمرينا في إغداقها بالحُبّ. تحدّثنا إليها بلطف، وقدّمنا لها الكثير من المكافآت اللطيفة. لم يعضِ وقت طويل حتى استقرّت تمامًا وأصبحَت أحد أفراد الأسرة.

إنّ الكلاب لا تطلب الكثير. إذا كنت لطيفًا معها، سوف يكون لديك صديق مدى الحياة.

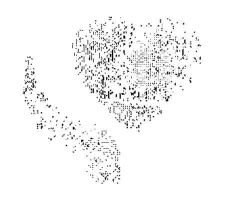
«دنيز» (Denise)

لا يعمل اللّطف على تقوية العلاقات الإنسانيّة وحسب، بل تقوية العلاقات مع الحيوانات أيضًا. إنّ اللّطف هو اللّطف، والأمر سيّان.

منذ عدة أعوام مضت كان هناك وقت امتلكنا فيه حوض سمك كبير في مكتبنا. مررتُ ذات يوم أنا وصديقي «كيني» أمام الحجرة التي تحوي حوض السمك، رأينا إحدى فتيات المكتب راكعة أمام الحوض وعيناها مغمضتين ويداها مضمومتين. تساءل «كيني» عمّا كانت تفعل.



تصرف لطيف



اِعرض على جارك المُسنّ
القيام بترتيب حديقته

رفعَت رأسها وقالت: «تلك السمكة الصغيرة مريضة. أنا أُصلّي من أجلها».

نظر إليَّ «كيني»، أومئ وقال: «أجل، إنَّها تعلم عمَّا يدور الأمر كلُّه».

ملخّص الفصل



- إنَّ اللطف هو ما يطلبه معظمنا من شريك الحياة. إنَّه الأمر الذي نعتبره الأكثر جاذبية وهو ما يراه الآخرون جذّابًا فينا.

- علم أسلافنا القدامى أنَّه كان من الأسهل أن نتشارك سويًا، وأنَّ الأمان في الكثرة. هذا ما جعل اللّطف جزءًا من طبيعتنا، وهو ما جعله أمرًا صحيًا للغاية بالنسبة إلينا. أصبحَت المورِّثة التي تنتج «الأوكسيتوسين» والتي يزيد عمرها عن 500 مليون سنة مدمجة في عدد كبير من أجهزة الجسم، ممَّا يعني أنَّ تلك الأجهزة تستجيب إلى اللّطف. من أجل هذا السبب يجعلنا اللُّطف أكثر سعادة، وهو مفيد للقلب، ويُبطئ من الشيخوخة.

- يُساعدنا اللَّطف على التألق. إنّه يُساعدنا على أن نكون أفضل ما يُمكن. إنَّنا دائمًا ما نتذكّر التصرفات اللطيفة التي ساعدتنا على التوسع وإطلاق العنان لأنفسنا.



- كذلك فإنَّ اللُّطف هو ما يعمل على إنجاح صداقاتنا وعلاقاتنا. يقوم أصدقاؤنا وأحباؤنا بـ «عروض» تواصل عدة مرات كلَّ يوم، وعندما نستجيب بتفاعل ودعم، فمن شأن ذلك أن يزيد فرص صمود علاقاتنا أمام تحدي الزمن.



اللطف معدٍ

«تذكّر أنّه لا يُوجد ما يُسمّى تصرفًا لطيفًا بسيطًا. إنّ كلّ تصرف لطيف يخلق موجة لا نهاية منطقية لها».

«سكوت آدمز»



معد [Contagious [kuh n-tey-juh s: يمتلك القدرة على الانتقالً من أحد الأشخاص أو أحد الكائنات الحيّة إلى آخر.

كنتُ جالسًا في أحد المقاهي عندما رأيتُ فتاة شابة. أعتقد أنَّها كانت على الأرجح في حوالي التاسعة عشر أو العشرين من العمر. مرّت بجانب رجل مشرّد، توقّفَت لحظة، ثمّ تابعَت سيرها.

ظهرَت مرَّة أُخرى بعد عدة دقائق حاملة كيسًا بنيًا فيه بعض الطعام وما افترضَت أنَّه مشروب ساخن. قدمتّها إلى الرجل وتحدثا عدة دقائق، ثمّ سارت مبتعدة.

كان تصرّفًا لطيفًا جميلاً لا يلحظه غالبية الناس، وعلى الأرجح أنَّ الفتاة لن تُقدم على ذكره أمام أيِّ أحد هي الأُخرى، ولكنَّه أثر بي حقًا. لقد شعرتُ بالتحليق، والإلهام حتى.

حينما غادرتُ المقهى بعد حوالي ساعة، وجدتني أتوقّف لأُعطي أحد المشردين مبلغ عشرة جنيهات. كنتُ لأعطيه عادة جنيهًا واحدًا أو بعض الفكة. وجدتُ نفسي لما تبقى من اليوم أبذل جهدًا إضافيًا كي أكون عونًا للناس، من الأسرة، الأصدقاء، المساعدين في المتجر، وليس فقط من خلال تقديم المساعدة، بل ومنحهم انتباهي الكامل عندما

يتحدّثون، والتجاوب بطرق أعتقد أنّه من شأنها جعلهم يشعرون بالرضا عن أنفسهم.

عندما أويتُ إلى فراشي تلك الليّلة، تأمّلتُ في ما حدث ذاك اليوم. ألم يكن مدهشًا، فكّرتُ، كم كان للتصرف اللّطيف الذي بدر من الفتاة تجاه الرجل المشرّد كبير الأثر؟

لقد تسبب لطفها فعليًا في أن يتلقّى مشرّد آخر عشرة جنيهات، ويتبادل مساعدو المتجر معي بعض الابتسامات، وأن تتلقى أسرتي وأصدقائي الدعم والعون. من خلال تصرّف لطيف واحد، كانت قد أطلقت العنان لسلسة من الأحداث الإيجابيّة.

يحدث هذا النوع من الأمور كلَّ يوم، ونحن فقط لا نفطن إليه.

تمامًا كما تخلق الحصاة التي تُلقى في البركة تموجات تحمل أوراق زنبق الماء إلى الجانب الآخر، تعمل التصرّفات اللّطيفة على رفع الروح المعنوية لمن يشهده من الناس، فيقومون بنقل هذا اللّطف إلى غيرهم، رافعين بذلك الروح المعنويّة للآخرين.

يُطلق على ذلك التأثير المتموّج، أو المتعاقب «تأثير الدومينو».

مصدر التأثير المتموّج

رجاء فكّر في وقت محدد رأيتَ فيه أحدهم وهو يُظهر طبيعة إنسانيّة أفضل أو أرقى، «حيث» رأيتَ أحدهم يقوم بأمر جيّد جدير بالاحترام أو خيّر تجاه آخر، «أو» فكّر رجاءً في وقت مُعيّن قام فيه أحدهم بشيء جيّد حقًا نحوك.

كانت تلك هي التعليمات التي قدّمتها الباحثان النفسيّان «سارة آلجوي» (Sarah Algoe) و«جوناثان هايت» (Jonathan Haidt) إلى 162 طالبًا شاركوا في دراسة عن اللّطف.

طُلب من التلاميذ فيما بعد وصف أحاسيسهم البدنية، دوافعهم، وأيّ إجراءات قاموا باتخاذها. أفاد أولئك الذين شهدوا لطفًا عن إحساسهم بدفء في منطقة الصدر، ورغبة في محاكاة ما شهدوه من لّطف. شعر أولئك الذين أُحيطوا باللّطف، بالامتنان والرغبة في مقابلة اللّطف بالمثل كما تمّ تحفيزهم لمحاكاة ذاك السلوك اللّطيف.

يبدو أنَّ البحث بيّن أنَّ الشعور بالتحليق هو مصدر التأثير المتموّج للّطف. يصفه «جوناثان هايت» على النحو التالي: «يُستثار الشعور بالتحليق من خلال التصرفات التي تتسم بالجمال المعنوي، إنّه يُسبب مشاعر دافئة منفتحة في الصدر، ويُحفز الناس على التصرّف هم أنفسهم بطريقة أكثر صلاحًا».

عندما نشهد اللّطف، نشعر بالتسامي. غالبًا ما نشعر بأحاسيس دافئة ذات نزعة خيريَّة في منطقة الصدر، في قلوبنا.

كما قال أحد الأصدقاء: «إنّه يجعلني أرغب في معانقة العالم».

في الحقيقة، طلب كلٌّ من «آلجوي» (Algoe) و«هاديت» (Haidt) في الجزء التالي من الدراسة، من 114 طالبًا أن يقوموا بتسجيل ما يشهدونه من تصرّفات لطيفة على مدى ثلاثة أسابيع التالية. أفادوا فيما بعد، أنَّهم أرادوا «فعل شيء جيّد إلى شخص آخر»، «أن يكونوا مثل ذلك الشخص الآخر» ، «أن يكونوا أناسًا أفضل».

تصرف لطيف



قُم بإرسال بطاقة إلى أحد معلميك القدامى في المدرسة، أو إلى أحد أساتذة الجامعة، وأخبره كم كان له تأثيرعلى حياتك

عندما كان طفلاً عمره اثنين وعشرين شهرًا، أُصيب «جويل سونينبيرج» (Joel Sonnenberg) بحروق وتشوّهات بعدما اصطدمَت مقطورة جرار بسيارة العائلة. فقد أصابع قدميه، وأصابع يديه، وإحدى كفيه. كما اضطرّ أيضًا إلى الخضوع إلى خمسة وأربعون عملية جراحيّة على مدى السنوات القليلة التالية حيث عمل الجرّاحون ما في وسعهم من أجل مساعدته على التعافي.

في البداية قال السيد «دورت» (Dort) السائق: أنَّ الفرامل قد تعطَّلت، إلّا أنَّه اتضح فيما بعد أنَّه كان يحاول في حقيقة الأمر لفت انتباه إحدى السيدات إليه. كان ألم «جويل» وتشوهاته نتيجة تصرّف عدواني يُقصد من ورائه الضرر.

في دراسة أجراها العلماء في **جامعة «ديلاوير» وجامعة «كولومبيا البريطانيّة»**، عُرض على المتطوّعين تسجيل مصور عن قصة «جويل» إضافة إلى بعض المقاطع من جلسة النطق بالحكم.

قالت والدة «جويل» في التسجيل المصوَّر: إنَّني أسامحك بالفعل سيد «دورت». إنّك سوف ترى ابني «جويل» المليء بالندوب هذا الصباح، نحن جميعًا لدينا ندوب».

قال والد «جويل»: «عندما تطلب مسامحتي، سوف أُسامحك».

حينما تحدث «جويل» نفسه، قال: «ذلك هو دعائي من أجلك: أن تعلم أنَّ الإحسان ليس له حدود. نحن لن نستنفذ حياتنا في الكراهية، لأنَّ الكراهية لا تجلب سوى البؤس. سوف نَعْمُرَ حياتنا بالحبّ».

حين انتهوا من مشاهدة التسجيل المصوَّر، تمّ سؤال المتطوعين عمّا شعروا به.

شعور بالتحليق! لقد شعروا بالتسامي بسبب ما أظهره «جويل» وأسرته من إحسان، تعاطف، وتسامح تجاه سائق الجرار الذي كان له مثل هذا التأثير الرهيب على حياتهم. لقد عمل ذلك على تحفيزهم جميعًا كي يُصبحوا أشخاصًا أفضل.

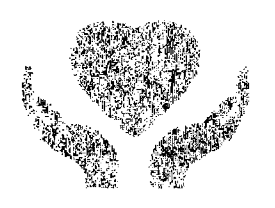
يعملٍ الإحساس بالتحليق على ترقيتنا، ويُسبب رغبة فوريّة في محاكاة اللّطف الذي نشهده. إنَّه يُلهمنا أن ننقل روح اللّطف إلى غيرنا.

كلُّ تصرُّف لطيف يُفضي إلى آخر

عادة ما يُؤدّي الحافز إلى القيام بفعل. يُحفّزنا الإحساس بالتحليق كي نكون لطفاء، وبالتالي سوف نُواصل ممارسة الأفعال اللطيفة الصادقة.

أحيانًا نُخطط لها، ونُفكّر في القيام بمساعدة أشخاص معينين في حياتنا، وبعد ذلك نُبادر إلى الفعل. أحيانًا نتصرّف ببساطة عندما تكشف لنا الفرص عن نفسها.

تصرف لطيف



عندما يقوم شخص جديد بالانضمام إلى الشركة التي تعمل لديها أو الانتقال إلى الشارع الذي تسكن فيه، إِجعله يشعر بالترحيب من خلال دعوته إلى تناول الغداء

في أحد الأبحاث التي كانت تختبر كيف يعمل شعور التحليق فعليًا على تحفيز اللّطف، تمّ عرض تسجيل مصوّر يسمو بالنواحي المعنوية على مجموعة من المتطوعين، وعرض مقطع مضحك على مجموعة أخرى «لأغراض المقارنة». كان المقطع المرتقي بالنواح المعنوية مجتزءًا من برنامج «أوبرا وينفري».

أفاد المتطوعون الذين شاهدوا المقطع المرتقي بالناحية المعنوية بشعورهم بالتسامي، التفاؤل حيال الإنسانية، شعور الدفء في الصدر «و/أو» شعور بالسعادة كما توقّعنا.

إلّا أنَّ الهدف الرئيسي للتجربة كان في الجزء التالي. هل توقّف التأثير عند التحفيز أم أنَّ الناس واصلوا ذلك فعليًا؟

طُلب من المتطوعين تقديم المساعدة في مهمة أُخرى. هل سيزيد احتمال قيام أولئك الذين شعروا بالتحليق بعدما شهدوا اللّطف بتقديم المساعدة عن أولئك الذين لم يفعلوا شيئًا سوى الضحك؟ في الواقع كانوا كذلك. كان أولئك الذين شاهدوا المقطع الخاص بـ «أوبرا» هم الأكثر ميلاً إلى تقديم المساعدة.

في تجربة منفصلة، وجد الباحثون أنَّ أولئك الذين اختبروا إحساسًا بالتحليق بعد مشاهدة مقطع «أوبرا» قضوا في تقديم المساعدة ضعف الوقت الذي قضاه أولئك الذين شاهدوا المقطع المضحك.

اكتشفتُ أنّني عندما أتذكّر تصرّفات لطيفة شهدتها، أو عندما أُفكّر في الأوقات التي تلقيّت فيها مساعدة عندما كنتُ أحوج ما أكون إليها، أشعر بالارتقاء. إنَّ ذلك يجعلني أحيانًا أشعر بالسعادة ساعات بعده. إنَّه تمرين دعم ذاتي يُفيد للغاية في تحسين حالتك المزاجية.

على الرغم من ذلك، يجب فعله **عن عمد**. ما أقصده هنا هو أنَّه ثمَّة فارق بين انجراف الذهن وراء الذكريات السعيدة واختيار التفكير في

الذكريات السعيدة. تُعدُّ الثانية تدخّلاً: أنت تتعمّد الإحساس بشعور أفضل، وتستغلّ الذكريات السعيدة باعتبارها أداة لتحقيق ذلك، وذاك ما يصنع الفارق كلّه.

لقد لاحظتُ أنّي عندما أقوم بذلك، غالبًا ما أتذكّر القيام ببعض الأمور اللّطيفة التي طالما نويتُ القيام بها و لم يتسنّ لي ذلك.

كما لاحظتُ أيضًا أنّني عندما أُمارس تأمُّل «ميتا» أشعر بعدها لفترة بمزيد من التعاطف ويزيد احتمال استئنافي القيام بالأمور المفيدة التي لم يتسنّ لي القيام بها.

في دراسة على الإنترنت حول تأمّل «ميتا»، تمّ توزيع 809 أشخاص عشوائيًا للقيام بتأمُّل «ميتا» أو إتباع التمرينات الرياضيّة الخفيفة. فيما بعد تمّ منحهم خيار التبرّع بنصف المكافأة الدراسية التي حصلوا عليها إلى الأعمال الخيريّة. كانت نسبة الذين تبرّعوا بالمال ممّن مارسوا التأمّل أكبر ممَّن مارسوا التمرينات الخفيفة.

تموجات على قياس الأطفال

قامت الاختصاصيتان بعلم النفس «هارييت أوفر» (Harriet Over) و«مالیندا كاربنتر» (Malinda Carpenter) بعرض بعض الصور لأدوات منزليّة، مثل إبريق الشاي على سبيل المثال، على ستين طفلاً في عمر الثمانية عشر شهرًا، مع وجود دميتين خشبيّتين في خلفية الصورة.

كان مفتاح التجربة هو كيفية تموضع الدمى. عُرضت الدميتان على بعض الأطفال وهما تقفان على مقربة شديدة من بعضهما وتُواجهان بعضهما البعض، في مشهد يُصوّر حالة من الحبّ أو التآزر، في حين عُرضت الدميتان على قسم آخر من الأطفال وقد أدارت كلّ منهما

ظهرها للأُخرى أو دميّة واحدة فقط، وعُرض على إحدى المجموعات مجموعة من القوالب المتراصة على نحو مستقيم بدلاً من الدمى. أراد العلماء معرفة ما إذا كان لوضعية الدمى تأثير على سلوك الأطفال.

كان كلٌّ واحد من الأطفال يلعب مع المشرفة على الاختبار وأحد المساعدين لفترة من الوقت، ثمَّ ينظر إلى الصور. تُغادر بعدها المشرفة على الاختبار على الفور، وتعود مع حزمة من أقلام الرصاص التي سوف تسقطها على الأرض «عَرَضًا» بعد ذلك. ما تُريده الباحثتان هو معرفة أيُّ الأطفال سوف يُقدم على المساعدة في التقاط أقلام الرصاص.

اتّضح أنَّ ستين في المئة من الأطفال الذين شاهدوا الدمى المواجهة لبعضها البعض في الصور قاموا تلقائيًّا «في غضون عشر ثوانٍ» بالمساعدة في التقاط الأقلام الرصاص، في حين لم يُقدم سوى عشرينَ في المئة من المجموعات الأُخرى على المساعدة، الأمر الذي يعني أنَّه بعد مشاهدة صورة تجسّد الحبّ، كان احتمال إظهار الأطفال لسلوك لطيف أكثر بثلاثة أضعاف منه في حال عرض اتجاه مختلف للدمى عليهم.

تُعدُّ هذه ظاهرة في غاية الأهميّة لأنَّها تُوضِّح مدى حساسية الأطفال تجاه ما يرونه حولهم. عندما نُظهر اللُّطف، أو حتى مُجرَّد تمثيل للحُبّ أو اللُّطف بطريقة ما، فإنَّ ذلك يؤثّر على كيفية تصرُّف الأطفال.

في دراسة أُخرى أكثر مباشرة، شاهد الأطفال تسجيلاً مصورًا حول أشخاص يلعبون «البولينغ»، إلَّا أنَّ إحدى المجموعات شهدت الفائز وهو يُقدّم شهادة فوزه إلى الأعمال الخيريّة، في حين لم يتم عرض هذا الجزء على المجموعة الأخرى.

في وقت لاحق، عندما تمّ منح شهادات إلى الأطفال أنفسهم، كان أولئك الذين شاهدوا التسجيل المصور كاملاً، أكثر ميلاً لوهب شهاداتهم من المجموعة التي لم ترَ ذاك الجزء.

في دراسة أُخرى، شاهد الأطفال فيلمًا عن «لاسي» (Lassie)، وهنا أيضًا بنهايتين مختلفتين. كانت أفلام «لاسي» مشهورة جدًا في السبعينيَّات. أتذكّر جلوسي مسمَّرًا أمام التلفاز وأنا طفل صغير، أُشاهد «لاسي»، الكلبة من نوع «كولي» «الاسكتلنديّ الضخم»، وهي تُظهر شجاعة وتعاطفًا استثنائيين.

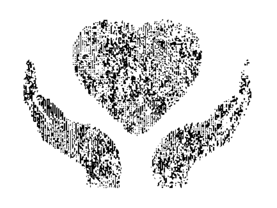
في الفيلم الذي شاهده الأطفال، رأى بعض الأطفال مالك الكلبة «لاسي» وهو يُنقذ جراءها، إلّا أنَّ الآخرين لم يروا هذا الجزء. بعد ذلك، لعب جميع الأطفال لعبة تقوم على تسجيل الأهداف والتي قاطعتها أصوات جراء متألّمة. على الرغم من التسبب في خسارتهم لبعض النقاط في اللعبة في حال مغادرتهم، إلّا أنَّ الأطفال الذين شاهدوا الجزء الخاص بإنقاذ الجراء في فيلم «لاسي» كانوا أكثر ميلاً للذهاب لتقديم المساعدة من باقي الأطفال.

كذلك فإنَّ الأطفال يتأثّرون بسهولة بغيرهم من الأطفال ممَّن يُظهرون لطفًا. درس الباحثون في جامعة «ولاية أريزونا» تفاعلات 124 صبيًّا وفتاة على مدار أحد الفصول الدراسيّة بمساعدة مدرّسيهم، الذين طُلب منهم المداومة على تدوين ملاحظاتهم عن إقدام الأطفال على المساعدة وعمَّا قاموا به .

تمّ وضع الأطفال مجددًا في الفصل الدراسي التالي تحت الملاحظة، وتمّ اكتشاف أنَّ الأطفال الذين لعبوا مع أطفال آخرين من الذين يُعتبرون «اجتماعيين» «متعاونين، لطفاء مثلاً» قد اختبروا مزيدًا من المشاعر الايجابيّة وقدرًا أقل من المشاعر السلبيّة. أشار الباحثون إلى أنَّ هذا الارتفاع في المشاعر الإيجابيّة يزيد إمكانية أن يُصبح هؤلاء الأطفال أنفسهم اجتماعيين. بعبارة أُخرى، يُصبح الأطفال الذين يرافقون أطفالاً لطفاء هم أنفسهم أكثر لطفًا.



تصرف لطيف



قُم بشراء بعض أغذية الحيوانات وضعها في صندوق جمع التبرعات للحيوانات الموجود في المتجر

يقلق غالبية الآباء من حدوث العكس: أي من مرافقة أبنائهم لآخرين ذوي تأثير سلبي. هذا أمر قابل للحدوث. عندما كنتُ طفلاً وجدتُ نفسي ذات مرّة مصاحبًا لمجموعة من الأولاد من الذين كانوا يقعون في المتاعب باستمرار، قال لي أحدهم: «إذا طرت مع الغربان، يُقبض عليك مع الغربان»، أي «إذا أردت الاقتران بمجموعة من أجل الحصول على المكاسب، عليك أن تتحمّل العواقب معهم أيضًا».

كانت المرّة الأولى والوحيدة التي سرقتُ فيها شيئًا في تلك الفترة. أتذكّر أنني تلقيّتُ تعليمات حول السرقة «السهلة» كما أطلق عليها صديقي. كنا على مقربة من الخامس من تشرين الثاني، اليوم السنوي لاحتفالات «جاي فوكس». دخلنا إلى المتجر ودسسنا بعض الألعاب النارية في أكمام معاطفنا قبل أن نُغادر. كان ذلك قبل وجود كاميرات الدوائر التليفزيونيّة المغلقة CCTV . أتذكّر أني شعرتُ بعدها بالمرض جسديًا، ليس بسبب خوفي من الامساك بي، بل بسبب شعوري بالذنب حيال قيامي بسرقة شيء ما. نذرتُ ألّا أقوم بشيء من هذا القبيل مرّة أُخرى، وعلمتُ أنّه لم يعُد بإمكاني التسكع مع أولئك الصبية.

إلا أنه كما يُمكن أن يكون لبعض الأطفال تأثيرات سيئة، يُمكن

أن يكون لبعضهم الآخر تأثيرات جيّدة. كنتُ محظوظًا بما يكفي لأن أكسب تدريجيًا أصدقاء مختلفين تمامًا يحملون قيمًا جيّدة، قويّة متأصّلة في الصدق واللّطف.

لاحقًا، عندما ذهبتُ إلى الجامعة، كان لصديقي «ستيوارت» (Stuart) تأثيرًا عليّ. أتذكّر شعوري بالتحليق جرّاء طريقة تواجده الدائم من أجل أصدقائه، عارضًا المساعدة دائمًا على كلِّ مَن يحتاجها. لقد شاطرنا ذات مرّة واحدًا من مبادئه التوجيهيّة، والذي تعلّمه من والدته: «إذا لم يكن لديك شيء لطيف تقوله فلا تقُل شيئًا على الإطلاق». لقد لازمني ذلك حتى يومنا هذا ولا زال يُشكل جزءًا من فلسفتي في الحياة.

بالمناسبة، كان «ستيوارت» واحد من أكثر الطلاب المحبوبين في الجامعة.

عدوى اللطف في مكان العمل

قالت «فيكتوريا» (Victoria): «عندما يكون رئيس القسم لطيفًا، أكون أكثر عونًا لمرؤوسيَّ أنا أيضًا».

بالطبع تحدث تموجات اللّطف في بيئة العمل أيضًا. حينما يكون المدير لطيفًا مع موظفيه ويُعاملهم باحترام، يستمتع العاملون بوظائفهم، ويُؤدّون عملهم على نحو أفضل في حقيقة الأمر.

لقد مرَّ معظمنا بتلك التجربة. عندما كنتُ أعمل في مجال الصناعات الدوائيّة، قدّمتُ أفضل ما لديّ عندما كان مديري المباشر معاونًا وودودًا، وكان يبذل جهدًا إضافيًّا حتى يضمن استمتاعي بعملي وأنّني أتلقّى الدعم الذي أحتاجه.

تكرر ذلك في دراسة أجراها «ريتشارد نيتيمير» (Richard Netemeyer)

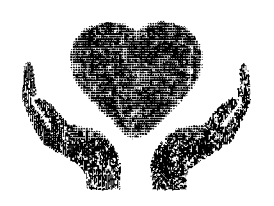
في كليّة «ماكنتاير» للتجارة في جامعة «فيرجينيا»، والتي قامَت بتقييم الأداء والرضا الوظيفي لدى 306 من المدراء في إحدى سلاسل متاجر بيع الملابس والحلي النسائيّة.

كما قامَت أيضًا بقياس مستوى الأداء والرضا الوظيفي لدى 1615 من موظفي المبيعات ومستويات رضا الزبون لدى 57.656 زبونًا.

وجدَت الدراسة أنّ مستويات الرضا لدى المدراء أحدثَت أثرًا متموّجًا، وكان لها تأثيرًا على ما شعر به موظفو المبيعات، وبالتالي على كيفيّة أدائهم لعملهم، الأمر الذي يتدرج بعد ذلك وصولاً إلى مقدار الرضا الذي يشعر به الزبائن في كلّ زيارة إلى المتجر. في الحقيقة، ومن خلال استخدام مقياس النقاط السبع للرضا الوظيفي، فإنَّ كلَّ زيادة بمقدار نقطة واحدة في درجة رضا المدير تُؤدّي إلى زيادة بنسبة خمسة في المئة في إنفاق الزبون، والذي يُقدّر بثلاثة دولارات وأربعة وستين سنتًا يُنفقها الزبون الواحد وسطيًا في كلّ زيارة إلى المتجر.

يُعامل الموظفون السعداء الزبائنَ على نحو أفضل، وكلّما كان المدير أكثر لطفًا، وعونًا، احترامًا ودعمًا، كان الموظف على الأرجح أكثر سعادة. عادةً ما تنتقل تموجات السعادة وروح التعاون تلك إلى غيرهم من الأشخاص الذين يتفاعلون معهم في الشركة.

تصرف لطيف



قُم بإمساك الباب مفتوحاً من أجل أحدهم

وجدَت إحدى الدراسات التي أجراها «جوزيف تشانسلر» (Joseph Chancellor) في جامعة «كاليفورنيا، ريفير سايد»، دليلاً على أنَّ اللّطف ينتشر في مكان العمل. تمّ تقسيم المشاركين عشوائيًّا ما بين مانحين «الذين يُبادرون بتصرّفات لطيفة»، مستقبلين «الذين يتلقون التصرّفات اللطيفة»، مجموعة الضبط «لا يستقبلون ولا يُقدّمون».

اكتشفَت الدراسة عدة أمور. أولاً، أنَّ المانحين والمستقبلين على حدّ سواء يُصبحون أكثر سعادة، إلّا أنَّ المستقبلين يختارون القيام هم أنفسهم بتصرّفات لطيفة من منطلق «رد الصنيع»، لقد كان اللّطف معديًا.

أوضحَت دراسة أُخرى أنَّه عندما يكون المدير لطيفًا، مهذّبًا، عادلاً، محترمًا وحتى متفانيًا، يميل الموظفون إلى الشعور بالتحليق، ممًّا يجعل انتقال عدوى اللّطف محتملاً. إنَّه يخلق كذلك مواقف أكثر إيجابيَّة، علاقات أفضل، والتزامًا أقوى تجاه المؤسسة.

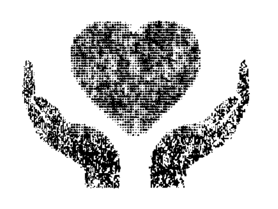
ضمّت الدراسة 121 متطوّعًا في شركة إيطاليّة متوسطة الحجم تعمل في توريد أبواب خشبيّة للمساكن، وكانت ميزانيّتها السنويّة حوالي خمسة وعشرين مليون يورو. قام الباحثون بخلق قائد وهمي، «ماسيمو كاساتيلي»، والذي مثَّل العدل بين الأفراد والتفاني المُلهمين.

وجدوا أنَّ أولئك الذين صدّقوا أنَّ «ماسيمو كاساتيللي» (Massimo Castelli) يُعامل موظفيه «بكياسة واحترام ورقة» وأنَّه «يتفانى هو نفسه من أجل مساعدة الشركة» أفادوا أنَّهم أحسّوا بشعور من الدفء في صدورهم واسترخاء في عضلاتهم «الأحاسيس البدنية للتحليق»، والرغبة في أن يكونوا أشخاصًا أفضل، والرغبة في القيام بشيء جيد لغيرهم.

يعمل اللُّطف على ترقية الروح الإنسانيّة في أيِّ بيئة وعادة ما يُفضي إلى مزيد من اللُّطف. في بيئة العمل، يعني ذلك أيضًا عملاء أكثر سعادة.



تصرف لطيف



قُم بكتابة بطاقة شكر، وأرسلها إلى شركة قدّمت لك خدمة جيّدة

عدّ أحجار الدومينو

قام «جيمس فاولر» (James Fowler) ، المختص في الوراثيّات الطبيَّة، وعالم الاجتماع في «**جامعة كاليفورنيا، سان دييغو**»، مع «نيكولاس كريستاكيس» (Nicholas Christakis)، الأستاذ في جامعة «هاردفارد» سابقًا، وأستاذ العلوم الاجتماعية والطبيعية حاليًا في **جامعة «يال»**، بالكثير من الأبحاث في موضوع التأثيرات المتموّجة.

لقد أوضحا أنَّ المشاعر مُعدية من خلال الشبكات الاجتماعيّة، حيث يتسبب الشخص الذي يشعر بالسعادة في جعل الذين يُحيطون به يشعرون بسعادة أكبر، والذين يتسببون في حمل مَن حولهم على الشعور بسعادة أكبر وهكذا. لقد قاموا بالأمر نفسه مع اللّطف، إذ قاموا في دراستهم العلميّة الفريدة من نوعها بقياس المدى الذي وصلَت إليه تموجات اللّطف.

من أجل تحقيق ذلك، قاموا باستخدام لعبة تُستخدم في الاقتصاديات التجريبيّة وتُعرف باسم «لعبة المصالح العامة». في هذه اللعبة، يكون اللاعبون مدعوين للاستثمار في المصالح العامة، إناء من المال الذي يتضاعف بعد ذلك وتتمّ مشاركة الناتج. يتسنى للاعبين الاحتفاظ

بما حصلوا عليه في نهاية اللعبة، هكذا، ما يحدث غالبًا هو أنَّ بعض اللاعبين يستثمرون أكثر وبعضهم يستثمرون أقل. غالبًا ما تُعتبر الاستثمارات الأكبر استثمارات تخدم المجتمع، من حيث أنَّها ترمي عمومًا إلى استفادة الجميع.

عادة ما تكون المساهمات سريّة، إلّا أنَّ «فاولر» و«كريستاكيس» سمحا للمشاركين بالاطلاع على ما يُساهم به غيرهم. أرادوا قياس ما يحدث عندما يقوم أحدهم بمساهمة تفوق المعدّل المتوسط في إناء المنفعة العامة، بعبارة أخرى، عندما يُبدي أحدهم لطفًا فائقًا.

يتمّ لعب عدةٍ جولات من اللعبة، مع لاعبين مختلفين في كلِّ مرّة، بحيث يلعب كلُّ شخص الجولة التالية من اللعبة مع لاعبين مختلفين.

وجدوا أنّه عندما يقوم أحد الأشخاص بمساهمة كبيرة جدًا، يقوم اللاعبون الآخرون عندئذ بمساهمات أكبر من المتوسط في اللعبة التالية التي يلعبونها. كان من شأن التصرُّف اللّطيف الذي بدر من أحد الأشخاص أن يُلهم الآخرين كي يحذوا حذوه، إلّا أنَّ الأمر لم يتوقّف عند هذا الحدّ، بل امتدّ أثره إلى الألعاب التالية.

قام «فاولر» و«كريستاكيس» بحساب امتداد التأثير المتموّج إلى ثلاث درجات منفصلة، أي خلال ثلاث جولات لاحقة للتبرع الكبير الأول.

يُشير ذلك في حقيقة الأمر إلى ما يحدث في الحياة الواقعيّة. تنتشر التصرُّفات اللّطيفة العاديّة إلى ما هو أبعد من الشخص نفسه الذي تمَّت مساعدته.

في الحياة الواقعيّة، تعني «قاعدة الثلاث درجات» أنَّه في كلِّ مرَّة نكون فيها لطفاء، ونُلهم شخصًا آخر كي يكون لطيفًا «هذه درجة واحدة»، وإذا ألهم آخر «درجتان»، وإذا ألهم آخر «ثلاث درجات».

من المؤكّد أنّنا في الحياة الواقعيّة نُلهم أكثر من شخص واحد في كلّ مرّة، فيقوم كلّ واحد منهم بإلهام آخرين، وهو ما أوضحه «فاولر» و«كريستاكيس».

في المتوسط، إذا ألهم تصرّفك اللّطيف أربعة أشخاص، وقام كلٌّ منهم بأمر لطيف ألهم بدوره أربعة أشخاص آخرين، ألهم كلّ واحد منهم أربعة آخرين، تكون حينذاك قد ساعدتَ 64 شخصاً «4×4×4» بتصرّف لطيف واحد منك، ومعظمهم أشخاص لن تُقابلهم أبدًا طوال عمرك.

بعبارة أُخرى، إنَّك على الأرجح تُؤثر كلَّ يوم في حياة عشرات أو حتى مئات من البشر دون أن تُدرك، تمامًا كما ترفع حصاة واحدة تُلقى في بركة عشرات أو حتى مئات من أوراق الزنبق على سطح الماء.

تصرف لطيف



ضَع بعض المال بخفة في حقيبة أو جيب شخص يحتاج إليه، بحيث يظنّ عندما يجده أنّه لا بُدّ قد غفل عن مكانه

السلسلة الأطول في العالم للتبرع بالكلى

في 26 آذار 2015، حصل «ميتزي نينس» (Mitzi Neyens) من مدينة «واساو» بولاية «ويسكنسون»، على كلية من «مات كراين»،

من ولاية «فيلادلفيا»، والذي كانت قد حصلت زوجته، «ميشيل» (Michelle)، على كلية من متبرع آخر.

كان «ميتزي» هو الحلقة الأخيرة في سلسلة تبرع مكونة من 34 من عمليات زارعة الأعضاء ابتدأها متبرّع إيثاري واحد، والتي شملت 26 مستشفى مختلفًا، وامتدّت على طول وعرض «الولايات المتّحدة الأمريكيّة» على مدار الثلاثة أشهر السابقة. لقد كانت أطول سلسلة تبرّع بالكلى في العالم على الإطلاق.

تنشأ سلسلة التبرع بالكلى عندما يحصل شخص ما على كلية فيقوم أحد أفراد عائلته أو أحد أصدقائه المقربين فيما بعد بالتبرّع بكليته إلى شخص يحتاجها. يُصادف ألّا يكون أيٌّ من أولئك مطابقًا حيويًا للشخص العزيز عليهم، ولذلك يُلزمون أنفسهم «بردّ الصنيع» بدلاً من ذلك.

ثمَّ يقوم فرد من العائلة أو صديق لهذا المتلقي بالأمر نفسه، متبرعاً بكليته إلى شخص آخر، فيقوم فرد من عائلة المتلقي أو أحد أصدقائه بالأمر نفسه، وهكذا، إلى أن تتوقّف السلسلة بسبب مرض ما أو لسبب من الأسباب.

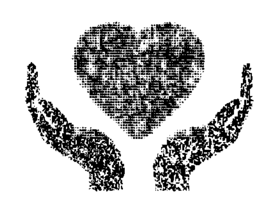
كانت «كاثي هارت» (Kathy Hart)، المحاميّة من «مينابولس»، هي المتبرّعة التي ابتدأت سلسلة «ميتزي»، وقد جاءتها الفكرة عندما سمعَت أنَّ ابن مدربة «اليوغا» في حاجة إلى كلية، ولكنّها اعتقدَت أنَّها لن تكون مطابقة له، ولذلك قررت الانضمام إلى **السجل الوطني للكلى** وقدّمت كليتها إلى شخص يتطابق معها. حصلَت «بيجي هانسمان» (Peggy Hansmann) من مدينة «بيلموث»، بولاية «ويسكنسون» على كلية «كاثي».

تمّ تأسيس **مكتب السجل الوطني للكلى** «NKR» من قِبل «جان» و«جاريت هيل» بعدما تمّ تشخيص حالة ابنتهما ذات العشر سنوات فجأة بفشل كُلوي. لم يكن في الأسرة مَن هو مطابق لها و لم يعثروا على متبرع إلّا بعد عدة محاولات فاشلة. في نهاية المطاف تبرّع ابن عم ابنتهما ذا الثلاثة وعشرين عامًا لها بكليته في 12 تموز 2007.

أسست عائلة «هيل» (Hil) **السجل الوطنى للكلى** ورسالته هي «إنقاذ وتحسين حياة الأشخاص الذين يُواجهون الفشل الكلوي من خلال رفع نوعية، سرعة، وعدد المتبرعين الأحياء لزراعة الأعضاء في العالم» وكانت رؤيته هي «سوف يمرّ كلُّ متبرّع حيّ غير مطابق أو مطابق على نحو ضعيف خلال سجلّ موحد، ويعثر على متبرّع مطابق على نحو جيّد في أقلّ من ستة أشهر». بالتالي فقد تمّ إنشاء المنظّمة بروح اللّطف، من أجل تجنيب الأسر إمكانيّة فقد أحبائهم نتيجة عدم قدرتهم على إيجاد مطابق بالسرعة الكافية.

تبرّع «جاريت هيل» (Garet Hil) نفسه بإحدى كليتيه كجزء من أول برنامج لتبادل الكلى المقترنة في **السجل الوطني للكُلى**. حصل ثمانية أشخاص على كلًى جراء السلسلة التي بدأت بتبرعه.

تصرف لطيف



عانِق أحدهم دون سبب

تُعدُّ سلسلة التبرّع بالكلى أمرًا استثنائيًا تمامًا، ويحتوي قدرًا لا حصر له من الاهتمام، التعاطف، واللّطف. لا يقتصر ذلك على المتبرّعين والمتلقين الذين يشملهم الأمر، تتطلّب كلُّ عملية جراحيّة فريقًا من الجراحين، الممرضين، وفريق دعم. هناك أيضًا الفرق التي تعمل على نقل الكلى من المستشفى إلى الذي يليه، فيربطون بذلك عدة مستشفيات في عدة مدن، كلٌّ يعمل بهدف مشترك ويختبر شعور التحليق جراء التصرُّفات اللّطيفة الاستثنائيّة التي يشهدونها.

تُنقذ سلسلة التبرع الكثير من الحيوات، ولكنّها تتسبب كذلك في شعور عدد لا حصر له من الأشخاص الذين أصبحوا جزءًا من الأمر بالتحليق، بداية من المتبرّعين والمستقبلين أنفسهم، إلى العائلات والأصدقاء المقربين ممَّن يعيشون في ظلّ معرفتهم أنَّ تصرُّفًا لطيفًا واحدًا كان كفيلاً ببدء السلسلة التي أنقذَت حياة أحبائهم.

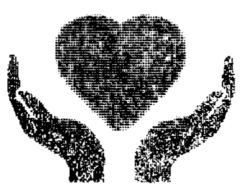
نقطة البداية

كثيرًا ما يعود اللّطف إلى نقطة البداية. فكّر في الأمر بطريقة بسيطة. إذا فعلتَ أمرًا لطيفًا يُحسّن من بيئتك، فلا بُدَّ لك أن تعيش في تلك البيئة، بالتالي ستستفيد من الأمر. قمتُ ذات مرّة بإطلاع أحد الأصدقاء على تلك الفكرة، فأجاب: «كأن أتبوّل في حوض السباحة، سوف أضطر إلى السباحة في تلك المياه؟».

نوعًا ما!

في واقع الحال، لا بُدَّ أنَّك على علم بالفكرة التي تقول «كما تُدين تُدان» أو «مثلما تزرع تحصد». يميل الناس إلى مساعدة أولئك الذين يُساعدون الآخرين، ولذلك فإنَّ اللّطف كثيرًا ما يعود ليُباركك.

تصرف لطيف



قُم بكتابة قصيدة شعرية أو أغنية لأحدهم

ذات يوم دافئ وبينما يقوم بنزهة طويلة سيرًا على الأقدام، طرق شاب اسمه «هاورد كيلي» (Howard Kelly) باب أحد المنازل الريفيّة وسأل إذا كان بإمكانه الحصول على كأس من الماء. أجابته فتاة صغيرة راغبة في إظهار بعض اللّطف الزائد له، وقدّمت له كأسًا من الحليب بدلاً من الماء، فكان في غاية الامتنان لذلك.

أصبح بعد سنوات طبيبًا مشهورًا. اكتشف ذات يوم أنَّ الفتاة التي سبق لها أن قدّمت له كأس الحليب تتلقى العلاج في المستشفى التي يعمل فيها.

إدراكًا منه أنَّها على الأرجح لن تكون قادرة على تحمُّل تكاليف الرعاية الطبيّة المرتفعة، طلب الفاتورة الخاصة بها، وكتب عليها بخطٍ يدويّ واضح: «دُفعت بالكامل بكأس من الحليب»، ثمّ قام بتوقيعها.

كان الدكتور «هاورد كيلي» مشهورًا بأعماله اللّطيفة وكان أحد مؤسسي «جون هوبكنز» الأربعة، والتي كانت أول جامعة بحوث طبيّة في «الولايات المتّحدة الأمريكية». كان معروفًا بتقاضي مبالغ باهظة مقابل خدماته، إلّا أنّه استخدم جزءًا كبيرًا من هذا الدخل من أجل تمويل علاج المرضى غير القادرين على تحمّل نفقات الرعاية الطبيّة.

انشر الكلمة

إنَّ اللّطف ينتشر كالموجة! لا شكَّ في ذلك. من الطرق التي يستطيع كلُّ واحد منّا أن يُساعد في استمرار العملية من خلالها هي التحدّث عن الأمور اللطيفة التي شاهدناها، قمنا بها، أو كنا نحن الطرف المتلقي لها. قُم بإنشاء مجموعات نقاش حول اللّطف وشارك تجاربك مع الآخرين. قُم بمشاركة مقاطع مصوّرة من خلال مواقع التواصل الاجتماعي. كلّما زاد عدد أولئك الذين يشعرون بالتحليق نتيجة أنَّهم شهدوا تصرّفات لطيفة أو علموا بها، خلقنا المزيد من أمواج اللّطف.

تصرف لطيف



اِبحث عن تسجيلات مصوَّرة مُلهمة أو مضحكة على «يوتيوب»، «فيسبوك» أو أيّ منفذ من منافذ التواصل الاجتماعي، أو أيّ مواد ملهمة أو مضحكة أُخرى، وأرسلها إلى مَن هو في حاجة إليها

إليك هذه القصة من أجل حثّك على البدء.

كنتُ أعمل منذ عدة سنوات في مكتب مؤسسة خيريّة أنشأتها بالتعاون مع أصدقائي. كان معظمنا قد وضع فيها الكثير من موارده الخاصة إلى أن انتهى بنا المطاف مفلسين.

كانت هناك أوقات كنتُ أُصارع فيها حقًا، متسائلاً كيف سأتحمّل تكلفة الحافلة الأسبوعيّة إلى المكتب، عندما تلقيّتُ مظروفًا بريديًا. كان

يحتوي على عشرين جنيهًا ورسالة تقول ببساطة: «فليُباركك الإله!»، شعرتُ بالتأثّر الشديد من هذا التصرّف اللّطيف. كان بالنسبة إليّ بمثابة الفوز باليانصيب. كانت لديّ فكرة عمَّن أرسلها، ولكنني لم أتفوه بشيء. أعتقد أنَّهم كانوا يُفضّلون البقاء مجهولين.

لم يعلموا أنَّه سيتمّ ذكر تصرفهم اللطيف في كتاب ليلمس بذلك قلوب آلاف البشر!

إنَّ الحصاة التي تُلقى في بركة سوف تخلق تموجات دائمًا، وعلى الدوام يفعل التصرُّف اللطيف الأمر نفسه.

أُحاول أن أكون لطيفًا، لكنَّني لم أستيقظ فجأة ذات يوم مقرّرًا أن اللّطف أمرٌ مُهمّ، فقد تعلَّمته. كما ذكرتُ آنفًا، كانت والدتي خير مثال بالنسبة إليّ. يستطيع معظمنا قول ذلك، فجميعنا نتعلّم من أشخاص آخرين، ولكن لماذا لا نكون مثال اللُّطف وندع الآخرين يتعلّمون منّا؟

كنتُ في سيارتي في طريقي كي أُقلّ صديقتي المسنة «دوروثي» (Dorothy). وصلتُ في طريقي إلى أسفل تلّة شديدة الانحدار، ورأيتُ رجلاً يُعاني في الصعود حاملاً تلفازًا كبيرًا.

توقّفتُ وعرضتُ عليه أن أُقلّه. كان في غاية الامتنان لي. قُمنا سويًّا برفع التلفاز إلى السيارة وصعدنا التلة وأوصلته إلى الجانب الآخر. أخرجنا التلفاز من السيارة، وعرض عليّ بعض المال مقابل مساعدته. أظن أنه «ربّما اعتقد أنني سائق سيارة أجرة.

رفضتُ، ولكنّه أصر، ولذلك عقدتُ صفقة معه. قلتُ: «بدلاً من إعطائي بعض المال، افعل شيئًا لطيفًا مع شخص آخر. قُم بتمرير الصنيع».

وجدها فكرة جيدة. ودَّعنا بعضنا البعض، ومضيتُ في طريقي كي أُقلّ «دوروثي».

كنا نقود السيارة في طريق العودة بعد عشر دقائق حينما رأينا الرجل نفسه حاملًا التلفاز مرّة أخرى إلى أعلى التلة.

مررتُ جانبه وسألته عمّا يفعل، فقال: «أُعيد هذا الشيء اللعين مرّة أُخرى!».

كان قد سرق التلفاز.

«توم»

تجعلني قصة «توم» (Tom) أضحك لأنَّه قال: إنَّ الرجل كان منزعجًا حقًا من حقيقة أنَّه يُعيد التلفاز، ولكنَّه علم أنَّه الصواب. من الواضح أنَّه شعر بالإلهام.

يُوجد كثير من القصص التي أستطيع أن أقصَّها عليك حول اللُّطف، وإليك المزيد منها.

كنتُ مؤخّرًا في أحد منافذ البيع في «تيليكولتري»، وهي قرية في وسط «اسكوتلندا» ليس بعيدًا عن «ستيرلينج».

اخترتُ مظلّة صغيرة ومفرشًا للطاولة، والذي أردت تقديمه كهديّة. دفعتُ ثمن المفرش، لكنّني أدركتُ حينما وصلتُ إلى المنزل أنني لم أدفع ثمن المظلّة. لم أرغب في العودة إلى المتجر، فقمتُ بإرسال إذن صرف بنكيّ بالمبلغ، غير متوقع أن أسمع مرّة أخرى حول الأمر.

بعد مرور أسبوعين تلقيتُ اتصالًا هاتفيًا من مدير المتجر. أعرب عن ذهوله الشديد تجاه إرسالي إذن صرف بنكي. اعتذر عن قلة اليقظة في المتجر، وشكرني على أمانتي، وقام بإعادة إذن الصرف إليّ! ما رأيك في هذا!

«جو»

منذ عدة سنوات كنتُ و«إليزابيث» (Elizabeth) ننتقل من المنزل. إنَّنا في الحقيقة لم نبتعد كثيرًا، فقد كان المنزل الجديد في نهاية الشارع، ولذلك لم نكلّف أنفسنا عناء جلب شاحنة لنقل الأثاث أو شركة ترحيل. إلَّا أنَّه بعد ملئ سيارتنا بالصناديق والأمتعة عشر مرات تقريبًا والقيادة على الطريق، إفراغها وحمل الأمتعة إلى أعلى السلَّم، أدركنا أنَّنا في الحقيقة لم نُعط الأمر حقّه من التفكير.

بدأنا في السابعة والنصف صباحًا، ومع حلول الخامسة مساءً لم يتبقَ سوى أريكتين ينبغي نقلهما. كنَّا قد قررنا في اليوم السابق أنَّ حملهما إلى نهاية الشارع سوف يكون سهلاً، ولكنَّها لا تبدو فكرة جيدة تمامًا الآن.

هكذا ها نحن نحمل الأريكة الأولى ونتوقّف كلَّ عشرة أمتار للراحة. كان الأمر صعبًا لا سيَّما بالنسبة إلى «إليزابيث»، حيث كانت في نصف حجمي. كنا قد قطعنا حوالي خمسين مترًا عندما توقّف رجل كان يسير في الطريق، مُعرّفًا عن نفسه باسم «طوني» وعرض بعض المساعدة. اتضح أنَّه كان أحد جيراننا في المجمّع السكني الذي ننتقل إليه، وهكذا قمتُ مع «طوني» بحمل الأريكة ما تبقى من الطريق. «رُبّما لم يكن بالأمر الكبير بالنسبة إليه، إلَّا أنَّه أحدث فارقًا هائلاً بالنسبة إلينا.

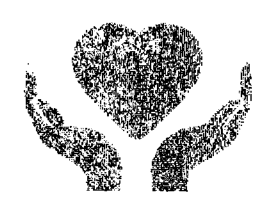
إلا أنَّنا كنّا قد أنجزنا بذلك نصف الأمر فقط. كانت لا تزال أمامنا أريكة أُخرى، ولئن كانت أصغر حجمًا وذات مقعدين، ولكن ينبغي أخذها إلى الشقة الجديدة. هكذا بعد حوالي خمسة عشر دقيقة، كان وكأنّ الأمر **قد حدث من قبل** déjà vu حيث كنا نحملها على الطريق، ونتوقّف كلَّ عشرة أمتار أو ما يقرب من ذلك من أجل استراحة قصيرة.

كنَّا قد قطعنا هذه المرّة ثمانين مترًا من الطريق عندما توقّفت شاحنة بيضاء وقفز منها رجلان «بولندیان». كانا لا يتحدثان الإنجليزية البتة،

ولكن مع بعض الإيماءات الودودة قاما بحمل الأريكة. حملنا جميعًا الأريكة، ونحن نتبادل الإيماءات والابتسامات. قامت «إليزابيث» بفتح الأبواب في المجمّع السكني بينما قمنا بدفع الأريكة عند الزوايا وعلى الدرج. قام الرجلان «البولنديان» بحملها وصولاً إلى حجرة الجلوس دون أن ينبسا ببنت شفة. عندما أنزلاها في مكانها، ابتسما وأومئًا ثانية، ثمَّ غادرا.

كنًّا في غاية الامتنان وشعرنا بالتأثر الشديد. لم أنسَ ذلك إطلاقًا.

تصرف لطيف



إذا قام أحدهم بتصرف لطيف تجاهك، قُم
بتصرف لطيف تجاه آخر. قُم برد الصنيع

رأيتُ وأختي اليوم، امرأة مسنة مبتورة الطَرف تجلس على الأرض تتوسل المال في شارع «برينسز ستريت» في «أدنبرة».

عندما اقتربنا منها، وجدناها تُطعم حمامة، تكسّر الخبز كي يتمكّن الطائر من أكله. على الرغم من أنه كان يبدو أنها لا تملك سوى القليل، إلّا أنها كانت تعتني بالكائنات حولها.

لقد أثّر بنا هذا الموقف كثيرًا وقدّمنا إليها بعض المال. أمسكت أيدينا وأخبرتنا أنها تُحبّنا. أخبرناها أننا نُحبّها أيضًا. لا أدري إن كنتُ رأيت على الإطلاق عينان مثل عينيها، يملؤهما الكثير من الحُبّ إلى درجة أنهما تتلألآن بشدة. كانت لحظة مميّزة حقًا، من إنسان إلى إنسان.

«إيمز»

بصيص من الضوء

منذ عدة سنوات، فُجعَت صديقتي «كيم» (Kim) وزوجها «سينكلير» (Sinclair) بمأساة رهيبة، إثر فقدانهما ابنهما «كالوم» (Calum) بمرض «التهاب السحايا».

قالت «كيم»: «لم أعرف أيامًا أسوأ، كان العالم في تلك الآونة مكانًا موحشًا للغاية بالنسبة إليّ. فقدتُ حُبّ حياتي فضلاً عن ابني».

ذلك هو أسوأ الكوابيس بالنسبة إلى جميع الآباء. إلّا أنَّ لطف العائلة، الأصدقاء، وحتى الغرباء منحهم الأمل. لقد تلقّوا الكثير من الأمنيات اللّطيفة والصادقة، وقام الأصدقاء بزيارتهم وأعدّوا لهم الشاي، وتسوّقوا لهم، وقدّموا لهم الدعم والمساندة بكلٍّ ما استطاعوا. وصلتهم رسائل من أناس لا يعرفونهم. حتى أنّهم تلقوا معانقات من جيران لم يكن بينهم في السابق سوى كلمة «مرحبا».

انتشر اللّطف حول العالم حينما تناهت جهودنا في جمع الأموال من أجل المساعدة في أبحاث «التهاب السحايا» إلى مسامع الناس. لم تُقدّم لنا فرقة «فراتيلز» «فريق «كالوم» المفضّل» غيتارًا أثريًا، لوحة فنيّة، وجلد طبل لآلة الإيقاع وحسب، بل منحونا وقتهم كذلك. لقد رتبوا أمر خروج سيارتي من الحجز بعدما تمّ سحبها عندما ذهبتُ إلى رؤيتهم، طلبوا مقابلة أصدقاء ابني، وقاموا بالترويج لبرنامج عمل تمويل أبحاث «التهاب السحايا»، كما قاموا بإهداء الألبوم الخاص بهم إلى «كالوم». ساعدنا آخرون كثر في جمع التبرعات كما تمّنوا لنا الخير أيضًا.

دخل رجل من «الولاياتِ المتحدة الأمريكية» منافسة من أجل الفوز بمنتجات «فراتيلز» كي يتمكّن من إرسالها إلى «كيم» و«سينكلير» من أجل مساعدتهما في جمع الأموال. حتى أنَّ هناك سيّدة في «إنجلترا» أرسلت إليهما مجموعتها الشخصيّة من منتجات «فراتيلز» المميّزة.

وجدَت تلك التصرّفات اللّطيفة طريقًا لاختراق ستار الحزن والأسى الهائلين، وخلقَت بصيصًا من نور ساعدني على اجتياز كلّ يوم على حدى، والبدء في الإحساس أنّ العالم لم يكن مكانًا سيئًا، وأنني لم أكن يومًا الطرف المتلقي لمثل هذا القدر المنهمر من الحبّ واللّطف.

إنّ الأشخاص الذين خصصوا وقتًا كي يكتبوا، أو يخبزوا، أو يتسوّقوا، أو يُنظّفوا من أجلنا هم أبطال بالنسبة إلينا. إنّ الأصدقاء الذين سألوا عن حالنا وأردوا أن يعرفوا حقًا، والذين كانوا على الطرف الآخر من الهاتف يُنصتون إلى نحيبي في أي وقت من الأوقات، لا يمكن أبدًا أن أُعطيهم حقهم من الشكر. أعلم أنهم لم يفعلوا أيّ من ذلك كي أشكرهم عليه، ولكن من المهمّ أن يعرف الناس التأثير الذي تُخلّفه تصرّفاتهم اللّطيفة.

كانت تلك التصرّفات اللّطيفة بمثابة الوقود الذي أشعل جذوة النار داخل روحي من جديد. لقد لمسوا مكانًا عميقًا في داخلي، الأمر الذي جعلني أستعيد إيماني بالعالم. لم يكن هذا بالأمر الهيّن، إذ أنّ موت «كالوم» جعلني أشكك في كلّ ما آمنتُ فيه في السابق.

أشك في أنّ السيدة التي خبزَت بعضًا من الكعك وتركته على عتبة بابنا كانت لتُدرك مدى تأثير ما قامَت به.

إنّ اللّطف فعّالٌ للغاية. إذا أخذ كلُّ فرد على عاتقه القيام بتصرّف واحد لطيف في الأسبوع، فكّر فيما قد يجلبه ذلك من نور إلى العالم.

«كيم»



أفكار ختاميّة



إنَّ كلَّ تصرّف لطيف مُهمّ. إنَّه مُهمّ بالنسبة إلى الأشخاص الذين نساعدهم.

إنَّه يمتلك أيضًا آثارًا جانبيّة. لقد تعلمنا كيف أنَّ اللّطف يجعلنا أكثر سعادة، وأنَّه مفيد للقلب، يُبطّئ الشيخوخة، يُعزز علاقاتنا بالإضافة إلى أنّه مُعدٍ.

يُجادل البعض في أنَّ اللُّطف يعدُّ أنانيّة، إذا كنَّا على علم باستفادتنا منه. سوف تبقى تلك المسألة قائمة على الدوام. إلَّا أنَّه يجب ألَّا ندع التفكير في الأمر يُثنينا عن أن نكون لطفاء، فاللُّطف يصنع فارقًا بصرف النظر عن أيّ أسباب.

في لحظة اللّطف، يسود شيء ما. إنَّها روح اللُّطف التي تُدفئ قلوبنا وأذهاننا، وترتقي بنا.

إنَّ اللّطف أكبر من الأسباب التي تدفعنا لأن نكون لطفاء. إنَّه أكبر من نقاشاتنا، أكبر من فلسفاتنا، أكبر حتى من دياناتنا. إنَّ اللُّطف عالمي.

كما كتب «مارك توين» (Mark Twain): «إنَّ اللّطف هو اللُّغة التي يسمعها الأصم ويراها الكفيف».

إنَّ اللُّطف يربط بيننا. إنَّه يثير أيضًا الفطرة الأزليّة التي تضمن سلامة هذا الارتباط. هناك اتجاه مستقيم إلى اللّطف.

تمامًا كما تخلق عملية إلقاء حصاة في الماء تموّجات، تمتد كذلك تموّجات اللُّطف، وقد تؤثّر في عالمنا الحديث المترابط، على عددٍ من الأشخاص أكبر ممَّا نُدرك.

قرأتُ مؤخّرًا عن أحد الأشخاص الذي كان يتوقّف بانتظام من أجل شراء القهوة في طريقه إلى العمل، وكان يبتاع أيضًا كوبًا من القهوة وشطيرة من أجل رجل مشرّد يمرّ به في الشارع. كان عادةً ما يدفع ثمن عدة أكواب من القهوة مُقدّمًا حتى يتمكّن الرجل من التعريج على المتجر خلال اليوم والحصول على مشروب دافئ.

ذات صباح وعند دخوله إلى المتجر من أجل شراء القهوة والشطيرة الاعتياديين، أخبره المساعد أنَّه تمَّ دفع مقابل قهوته بالفعل.

كان الرجل المشرّد «دانيال» (Daniel) قد فاز بعشرين جنيهًا في بطاقة اليانصيب «التي تُعطي الرقم بعد حكها»، وكان واحدًا من أوائل الأشياء التي فعلها بالمال هو دفع ثمن قهوة الرجل الذي دائمًا ما كان يدفع ثمن قهوته.

إنَّ تلك الأشياء التي تبدو بسيطة ـ المبادلات الصغيرة، الابتسامات، مد يد العون، هي التي تُحدث فارقًا في عالمنا. إنَّها تزيد المحبّة. يحيك اللّطف بهذه الطريقة نسيج المجتمع الإنساني. إنَّه يحفظ عائلاتنا، صداقاتنا، ومجتمعاتنا متماسكة.

يعمل اللّطف أيضًا على رفع الروح المعنويّة، وهو يجعلنا نشعر بالتحليق. إنَّه يُذكِّرنا بحقيقتنا ومغزى الحياة. إذا ساورك يومًا الشكّ فيما ينبغي أن تفعل أو أيّ اتجاه تسلك، كُن لطيفًا، حيث أنَّ اللُّطف هو دائمًا الأمر الصائب، وهو دائمًا الطريق الصحيح.



تحدّي سبعة أيام من اللّطف

أودُّ أن أدعوك إلى تحدّي القيام بتصرُّف لطيف واحد يوميًّا على الأقل لمدة سبعة أيام متتالية. القصد من وراء ذلك هو جعل الناس يتبسمون، ورفع روحهم المعنوية، وأن تُحدث فارقًا.

لقد وضعتُ بعض القواعد لجعل الأمر مثيرًا للاهتمام، ومساعدتك «والآخرين» على الحصول على أقصى استفادة من الأمر:

1 ـ يجب أن يكون أمرًا مختلفًا كلَّ يوم. تستطيع القيام بالأمر نفسه في يومين مختلفين، ولكن لا يتمّ احتساب سوى المرة الأولى.

2 ـ عليك أن تحمل نفسك على الخروج من منطقة الراحة الخاصة بك مرّة واحدة على الأقل، أعني القيام بأمر يُظهر إمكانيّاتك.

3 ـ يجب أن يكون هناك على الأقل واحد من تصرّفاتك اللّطيفة مجهولاً. بمعنى أنّه يجب ألّا يعلم أحد أنّك مَن قام به. لا يُمكنك إخبار أيّ أحد عنه.

إذا أردتَ المضي أكثر في الأمر، تستطيع أن تجعله تحدي واحد وعشرين يومًا من اللطف! دعني أعلم كيف تسير الأمور.

حول المؤلِّف

حصل «ديفيد ر. هاميلتون» على مرتبة الشرف من الدرجة الأولى في الكيمياء، متخصصًا في الكيمياء الحيويّة والطبيّة، حصل على درجة الدكتوراه في الكيمياء العضويّة من جامعة «ستراثيكلايد» في «جلاسكو». بسبب «هوسه بالعلم إلى حد ما». حظي بشرف نيل نسبة مئة في المئة في درجة امتحان العام الجامعي الثالث في **الميكانيكا الإحصائيّة**، وهو فرع للفيزياء الكمّية التي يتمّ تطبيقها على الكيمياء.

بعد حصوله على درجة الدكتوراه، عمل «ديفيد» أربع سنوات في مجال الصناعات الدوائيّة، تطوير عقاقير الأمراض القلبية الوعائيّة والسرطان. فور تركه مجال الصناعة، شارك في تأسيس الجمعية الخيرية للإغاثة الدوليّة «مؤسسة روح المعونة»، وعمل مديرًا لها على مدى عامين.

أثناء تأليفه لكتابه الأول، كان «ديفيد» يُدّرس الكيمياء، علم البيئة، والرياضيّات في كليّة «جيمس والت» (James Watt) للتعليم العالي والمتقدّم، كما قام بتدريس الكيمياء في جامعة «جلاسكو». الآن هو

مؤلِّف لتسعة كتب نشرتها دار «هاي هاوس»، ويقوم بتقديم لقاءات وعقد ندوات مستخدمًا العلوم في إلهام الحضور. يكتب «ديفيد» بانتظام في مدوّنة على موقعه الالكتروني، كما يكتب على فترات متفرّقة في مدّونات «مختبرات علم نفس الحياة - Psychologies Life Labs» وفي موقع «The Huffington Post».

كان قد تمّ تقديمه إلى الجمهور في عدّة منشورات، منها «Elle»، «المجلة الحمراء Red Magazine»، «علم النفس Psychologies»، «مجلة أنت You Magazine»، «التنظيم الداخلي الجيّد Good Housekeeping»، والعديد من الصحف، كما يُعدُّ مشاركًا منتظمًا في راديو BBC. تمّ انتخاب «ديفيد» كأفضل كاتب في برنامج «MBS» من قِبل قرّاء مجلة Kindred Spirit.

المراجع

The First Side Effect: Kindness Makes Us Happier

1. S. Lyubomirsky، C. Tkach and K.M. Sheldon، 'Pursuing sustained happiness through random acts of kindness and counting one's blessings: tests of two six–week interventions'، Department of Psychology، University of California، Riverside، unpublished data، 2004; see also https://positivepsychologyprogram.com/ random–acts–kindness/

2. S.K. Nelson، K. Layous، S.W. Cole and S. Lyubomirsky، 'Do unto others or treat yourself? The effects of prosocial and self–focused behavior on psychological flourishing'، Emotion، 21 April 2016 (advanced online publication at time of

writing)

3. M.F. Steger، T.B. Kashdan and S. Oishi، 'Being good by doing good: daily eudaimonic activity and well–being'، Journal of Research in Personality 2008، 42، 22–42

4. E.W. Dunn، L.B. Aknin and M.I. Norton، 'Spending money on others promotes happiness'، Science 2008، 319، 1،687–8

5. L.B. Aknin، J.K. Hamlin and E.W. Dunn، 'Giving leads to happiness in young children'، PLoS ONE 2012، 7(6)، e39، 211

6. L.E. Alder and J.L. Trew، 'If it makes you happy: engaging in kind acts increases positive effect in socially anxious individuals'، Emotion 2013، 13(1)، 64–75

7. On Patch's website، he writes، 'The Gesundheit! Institute، a non–profit healthcare organization، is a project in holistic medical care based on the belief that one cannot separate the health of the individual from the health of the family، the community، the society، and the world. Our mission is to reframe and reclaim the concept of "hospital".'

8. Allan Luks، The Healing Power of Doing Good، iUniverse.com، Lincoln، NE، 1991

9. For information on moral treatment as a historical treatment for depression، see T. Taubes، 'Healthy avenues of the mind: psychological theory building and the influence of religion during the era of moral treatment'، American Journal of Psychiatry 1998، 155، 1،001–8

10. 'Mental Capital and Wellbeing: Making the most of ourselves in the 21st century'، UK Government Office for Science، 2008; https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/292453/mental-capital-wellbeing-summary.pdf (last accessed 19 October 2016)

11. M.A. Musick and J. Wilson، 'Volunteering and depression: the role of psychological and social resources in different age groups'، Social Science and Medicine 2003، 56(2)، 259–69

12. E.A. Greenfield and N.F. Marks، 'Formal volunteering as a protective factor for older adults' psychological well-being'، Journal of Gerontology Series B: Psychological Sciences

and Social Sciences 2004، 59(5)، S258–64

13. E. Kahana، K. Feldman، C. Fechner، E. Midlarsky and B. Kahana، 'Altruism and volunteering: effects on psychological well-being in the old–old'، paper presented at the Gerontological Society of America meeting، Washington، DC، 2004

14. K.I. Hunter and M.W. Linn، 'Psychosocial differences between elderly volunteers and non-volunteers'، International Journal of Aging and Human Development 1980–81، 12(3)، 205–13

15. As recounted by Dacher Keltner. In Born to Be Good: The Science of a Meaningful Life (Norton، 2009)، Keltner describes how psychology professor Richie Davidson's measurement of frontal lobe activation in a Tibetan Buddhist was 'off the scale'.

16. B. Fredrickson، M. Cohn، K.A. Coffey، J. Pek and S.M. Finkel،

'Open hearts build lives: positive emotions، induced through loving–kindness meditation، build consequential personal resources'، Journal of Personality and Social Psychology 2008، 95(5)، 1،045–62

17. M. Mongrain، J.M. Chin and L.B. Shapira، 'Practicing compassion increases happiness and self–esteem'، Journal of Happiness Studies 2011، 12، 963–81

18. R.A. Emmons and M.E. McCullough، 'Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well–being in daily life'، Journal of Personality and Social Psychology 2003، 84(2)، 377–89. This paper also contained the two–week study.

19. Cited in Robert A. Emmons، Thanks: How the New Science of Gratitude Can Make You Happier، Houghton Mifflin Harcourt، Boston، MA، 2007

The Second Side Effect: Kindness is Good for the Heart

1. N. Magon and S. Kalra، 'The orgasmic history of oxytocin: love، lust، and labor'، Indian Journal of Endocrinology and Metabolism 2011، 15(Suppl. 3)، S156–61

2. https://en.wikipedia.org/wiki/Oxytocin

3. C. Crockford، T. Deschner، T.E. Ziegler and

R.M. Wittig، 'Endogenous peripheral oxytocin measures can give insight into the dynamics of social relationships: a review'، Frontiers in Behavioural Neuroscience 2014، 8(68)، 1–14

4. M. Jankowski، T.L. Broderick and J. Gutkowska، 'Oxytocin and ardioprotection in diabetes and obesity'، BMC Endocrine Disorders 2016، 16، 34، and M. Jankowski، A. Gonzalez–Reyes، N. Noiseux and J. Gutkowska، 'Oxytocin in the heart regeneration'،

Recent Patents on Cardiovascular Drug Discovery 2012، 7، 81–7 5. Jankowski، Broderick and Gutkowska، ibid.

6. F. Houshmand، M. Faghihi and S. Zahediasl، 'Role of atrial natriuretic peptide in oxytocin induced cardioprotection'، Heart، Lung and Circulation 2015، 24(1)، 86–93

7. A. Argiolas and M.R. Melis، 'Oxytocin–induced penile erection: role of nitric oxide'، Advances in Experimental Medicine and Biology 1995، 395، 247–54

8. For a good video summary of nitric oxide and how it works، see Dr Louis Ignarro's interview: https://youtu.be/3PiIjAwxS4Q

9. Dr. Louis Ignarro and Dr Andrew Myers، The New Heart Health، Healthwell Ventures، Redondo Beach، CA، 2013

10. The typical responses were obtained from attendees at some of my workshops.

11. J.A. Silvers and J. Haidt، 'Moral elevation can induce nursing'،Emotion 2008، 8(2)، 291-5

12. L.J. Seltzer، T.E. Zieglar and S.D. Pollak، 'Social vocalizations can release oxytocin in humans'، Proceedings of the Royal Society B:Biological Sciences 2010، 277(1،694)، 2،661-6

13. R. White-Traut، K. Watanabe، H. Pournajafi-Nazarloo، D. Schwertz، A.Bell and C.S. Carter، 'Detection of salivary oxytocin levels in lactating women'، Developmental Psychobiology 2009، 51(4)، 367-73

14. K.M. Grewen، S.S. Girdler، J. Amico and K.C. Light، 'Effects of partner support on resting oxytocin، cortisol، norepinephrine، and blood pressure before and after warm partner contact'، Psychosomatic Medicine 2005، 67، 531-8

15. The following review paper lists several different ways of producing oxytocin (shown in a table as well as individual discussions):

C.Crockford، T. Deschner، T.E. Ziegler and R.M. Wittig، 'Endogenous peripheral oxytocin measures can give insight into the dynamics of social relationships: a review'، Frontiers in Behavioural Neuroscience 2014، 8(68)، 1–14

16. T.W. Smith، C. Berg، B.N. Uchino، P. Florsheim and G. Pearce، 'Marital conflict behavior and coronary artery calcification'، Paper presented at the American Psychosomatic Society's 64th Annual Meeting، Denver، CO، 3 March 2006، and J.K. Kiecolt–Glaser، T.J. Loving، J.R. Stowell، W.B. Malarkey، S. Lemeshow، S.L. Dickinson and R. Glaser، 'Hostile marital interactions، proinflammatory cytokine production، and wound healing'، Archives of General Psychiatry 2005، 62، 1،377–84

17. R. Singh et al.، 'Role of free radical in atherosclerosis، diabetes and dyslipidaemia: larger–than–life'، Diabetes Metabolism Research and Reviews 2015، 31(2)، 113–26

18. A. Szeto، D.A. Nation، A.J. Mendez، J. Dominguez–Bendela، L.G. Brooks، N. Schneiderman and P.M. McCabe، 'Oxytocin

attenuates NADP–dependent superoxide activity and IL–6 secretion in macrophages and vascular cells'، American Journal f Endrocrinology and Metabolism 2008، 295، E1،495–1،501

19. Dr Mimi Guarneri، The Heart Speaks، Simon & Schuster، New York، 2006

20. Several studies are summarized in G.N. Levine، K. Allen، L.T. Braun، H.A. Christian، E. Friedmann، K.A. Taubert، S.A. Thomas، D.L. Wells، R.A. Lange، 'Pet ownership and cardiovascular risk: a scientific statement from the American Heart Association'، Circulation 2013، 127(23)، 2،353–63

21. E. Friedmann and S.A. Thomas، 'Pet ownership، social support، and one–year survival after acute myocardial infarction in the Cardiac Arrhythmia Suppression Trial (CAST)'، American Journal of Cardiology 1995، 76، 1، 213–17

22. E. Callaway، 'Pet dogs rival humans for emotional satisfaction'، New Scientist، 14 January 2009

23. E.B. Raposal، H.B. Laws and E.B. Ansell، 'Prosocial behavior mitigates the negative effects

of stress in everyday life'، Clinical Psychological Science 2016، 4(4)، 691–8

24. Cited in Robert A. Emmons، Thanks: How the New Science of Gratitude Can Make You Happier، Houghton Mifflin Harcourt، Boston، MA، 2007

25. G. Affleck، H. Tennen، S. Croog and S. Levine، 'Casual attribution، perceived benefits، and morbidity after a heart attack: an 8–year study'، Journal of Consultation and Clinical Psychology 1987، 5(1)،29–35

26. Cited in Guarneri، op. cit. 27. K.C. Light، K.M. Grewen and J.A. Amico، 'More frequent partner hugs and higher oxytocin levels are linked to lower blood pressure and heart rate in premenopausal women'، Biological Psychology 2005، 69، 5–21

The Third Side Effect: Kindness Slows Ageing

1. I've done a straw poll a few times at talks. I've asked for a show of hands of who believes that their diet and lifestyle impact their health. Everyone puts their hand up. But when I've asked who believes that their rate of ageing is all in their genes، more than half (sometimes many

more) put their hand up، hence I conclude that 'most' people assume...

2. C. Elabd، W. Cousin، P. Upadhyayula، R.Y. Chen، M.S. Chooljian، J. Li، S. Kung، K.P. Jiang and I.M. Conboy، 'Oxytocin is an age–specific circulating hormone that is necessary for muscle maintenance and regeneration'، Nature Communications 2014، 5، 4،082

3. N. Gassanov، D. Devost، B. Danalache، N. Noiseux، M. Jankowski،

H.H. Zingg and J. Gutkowska، 'Functional activity of the carboxylterminally

extended oxytocin precursor peptide during cardiac

differentiation of embryonic stem cells'، Stem Cells 2008، 26،

45–54، and M. Jankowski، A. Gonzalez–Reyes، N. Noiseux and J. Gutkowska، 'Oxytocin in the heart regeneration'، Recent Patents on Cardiovascular Drug Discovery 2012، 7، 81–7

4. For information on Polyvagal Theory، see https://en.wikipedia.org/ wiki/Polyvagal_Theory.

5. N. Eisenberg، R.A. Fabes، P.A. Miller، J. Fultz، R. Shell، R.M. Mathy and R.R. Reno، 'Relation of sympathy and personal distress to prosocial behavior: a multimethod study'، Journal of Personality and Social Psychology 1989، 57(1)، 55–66; N. Eisenberg، M. Schaller، R.A Fabes، D. Bustamante، R.M. Mathy، R. Shell and K. Rhodes، 'Differentiation of personal distress and sympathy in children and adults'، Developmental Psychology 1988، 24، 766–75

6. J.E. Stellar، 'Vagal reactivity and compassionate response to the suffering of others'، Dissertation submitted in partial satisfaction of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy in Psychology، University of California at Berkeley، 2013

7. B.E. Kok، K.A. Coffey، M.A. Cohn، L.I. Catalino، T. Vacharkulksemsuk، S.B. Algoe، M. Brantley and B. Fredrickson، 'How positive emotions build physical health: perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone'، Psychological Science 2013، 24(7)، ،123–32

8. A good inflammaging review is C. Francheschi and J. Capisi، 'Chronic inflammation (inflammaging) and its potential contribution to age–related diseases'، Journal of Gerontology A، Biological Sciences and Medical Sciences 2014، 69(S1)، S4–S9

9. For a good review of the inflammatory reflex، see V.A. Pavlov and K.J. Tracey، 'The vagus nerve and the inflammatory reflex: linking immunity and metabolism'، Nature Reviews، Endocrinology 2012، 8(12)، 743–54

10. H.L. Lujan and S.E. DiCarlo، 'Physical activity، by enhancing parasympathetic tone and activating the cholinergic antiinflammatory pathway، is a therapeutic strategy to restrain chronic inflammation and prevent many chronic diseases'، Medical Hypotheses 2013، 80(5)، 548–52. The paper suggests exercise reduces low–grade inflammation by increasing vagal tone.

11. T.W.W. Pace، L.T. Negi، D.D. Adame، S.P. Cole، T.I. Sivillia، T.D. Brown، M.J. Issa and C.L. Raison، 'Effect of compassion meditation on neuroendocrine، innate immune and behavioural responses to sychosocial stress'،

Psychoneuroendocrinology 2009، 34، 87–98. The study measured reduced inflammation in response to stress.

12. V. Deing، D. Roggenkamp، J. Kühnl، A. Gruschka، F. Stäb، H. Wenck، A. Bürkle and G. Neufang، 'Oxytocin modulates proliferation and stress responses of human skin cells: implications for atopic dermatitis'، Experimental Dermatology 2013، 22(6)، 399–405 13. For general information on nitric oxide، see the website of Nobel Laureate Dr Louis Ignarro: http://www.drignarro.com.

14. A.L. Sverdlov، D.T.M. Ngo، W.P.A. Chan، Y.Y. Chircov and J.D. Horowitz، 'Aging of the nitric oxide system: are we as old as our NO?'، Journal of the American Heart Association 2014، 3، e000973

15. S.A. Austin، A.V. Santhanam and Z.S. Katusic، 'Endothelial nitric oxide modulates expression and processing of amyloid precursor protein'، Circulation Research 2010، 107، 1،498–502. See also https://drnibber.com/nitric-oxide-alzheimers-disease/.

16. K.J. Kempler، D. Powell، C.C. Helms and

D.B. Kin–Shapiro، 'Lovingkindness meditation's effects on nitric oxide and perceived wellbeing: a pilot study in experienced and inexperienced meditators'، Explore 2015، 11(1)، 32–9. The paper measures increases in nitrate and nitrite levels، which are indicative of increased nitric oxide levels.

17. I. Gusarov، L. Gautier، O. Smolentseva، I. Shamovsky، S. Eremina، A. Mironov and E. Nudler، 'Bacterial nitric oxide extends the lifespan of C. elegans'، Cell 2013، 152(4)، 818–30

18. G.H. Brody، T. Yu، S.R.H. Beach and R.A. Philbert، 'Prevention effects ameliorate the prospective association between nonsupportive parenting and diminished telomere length'، Prevention Science 2015، 16(2)، 171–80

19. E.A. Hoge، M.M. Chen، C.A. Metcalf، L.E. Fischer، M.H. Pollack، I. DeVivo and N.M. Simon، 'Loving–kindness meditation practice associated with longer telomeres in women'، Brain Behaviour and Immunity 2013، 32، 159–63

20. D.C. McClelland and C. Kirshnit، 'The effect of motivational arousal through films on salivary immunoglobulin A'، Psychology and Health

1988، 2(1)، 31–52

21. G. Rein، M. Atkinson and R. McCraty، 'The physiological and psychological effects of compassion and anger'، Journal of Advancement in Medicine 1995، 8(2)، 87–105

22. D.P. Rakel، T.J. Hoeft، B.P. Barrett، B.A. Chewning، L. MarchlandandM. Niu، 'Perception of empathy in the therapeutic encounter: effects on the common cold'، Patient Education and Counselling 2011، 85، 390–97، and D.P. Rakel، T.J. Hoeft، B.P. Barrett، B.A. Chewning، B.M. Craig and M. Niu، 'Practitioner empathy and the duration of the common cold'، Family Medicine 2009، 41(7)، 494–501

The Fourth Side Effect: Kindness Improves Relationships

1. D.M. Buss، 'Sex differences in human mate preference: evolutionary hypothesis tested in 37 countries'، Behavioralv and Brain Sciences 1989، 12، 1–49; see also Dacher Keltner، Born to Be Good: The Science of a Meaningful Life، Norton، 2009

2. C.S. Carter، 'Oxytocin pathways and the evolution of human behaviour'، Annual Reviews

in Psychology 2014، 65، 17-39

3. https://en.wikipedia.org/wiki/Oxytocin and http://physrev.physiology.org/content/81/2/629.long

4. J. M. Gottman، What Predicts Divorce? The Relationship between Marital Processes and Marital Outcomes، Psychology Press، 1993. See also http://www.theatlantic.com/health/archive/2014/06/happily-ever-after/372573/

5. S.L. Gable، H.T. Reis، E.A. Impett and E.R. Asher، 'What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events'، Journal of Personality and Social Psychology 2004، 87(2)، 228-45

6. Ibid.

7. S.B. Algoe، J. Haidt and S.L. Gable، 'Beyond reciprocity: gratitude and relationships in everyday life'، Emotion 2008، 8(3)، 425-9

The Fifth Side Effect: Kindness is Contagious

1. S.B. Algoe and J. Haidt، 'Witnessing excellence in action: the other-praising emotions of elevation، gratitude، and admiration'، Journal of Positive Psychology 2009، 4(2)، 105-27 2. J.

Haidt، 'Elevation and the Positive Psychology of Morality' in C.L.M. Keys and J. Haidt (eds)، Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived، The American Psychological Association، 2003

3. D. Freeman، K. Aquino and B. McFerran، 'Overcoming beneficiary race as an impediment to charitable donations: social dominance orientation، the experience of moral elevation، and donation behavior'، Personality and Social Psychology Bulletin 2009، 35، 72-94

4. S. Schnall، J. Roper and D.M. Fessler، 'Elevation leads to altruistic behavior'، Psychological Science 2010، 21(3)، 315-20

5. Ibid.

6. J. Galante، M.J. Bekkers، C. Mitchell and J. Gallacher، 'Lovingkindness meditation effects on well-being and altruism: a mixedmethod online RCT'، Applied Psychological Health and Wellbeing

2016، 23 June (epub ahead of print)

7. H. Over and M. Carpenter، 'Eighteen-month-old infants showincreased helping following priming with affiliation'، PsychologicalScience

2009، 20(10)، 1،189–93

8. Cited in Dacher Keltner، Born to Be Good: The Science of a Meaningful Life، Norton، London and New York، 2009

9. Ibid.

10. R.A. Fabes، L.D. Hanish، C.L. Martin، A. Moss and A. Reesing، 'The effects of young children's affiliations with prosocial peers on subsequent emotionality in peer interactions'، British Journal of Developmental Psychology 2012، 30(4)، 569–85

11. R.G. Netemeyer، J.G. Maxham III، D.R. Lichenstein، 'Store manager performance and satisfaction: effects on store employee performance a nd satisfaction، store customer satisfaction، and store customer spending growth'، Journal of Applied Psychology 2010، 95(3)، 530–45

12. Joseph A. Chancellor، 'Ripples of generosity in the workplace: the benefits of giving، getting، and glimpsing'، PhD dissertation، University of California، Riverside، December 2013

13. M. Vianello، E.M. Galliano and J. Haidt، 'Elevation at work: the effects of leaders' moral

excellence'، The Journal of Positive Psychology 2010، 5(5)، 390–411

14. J.H. Fowler and N.A. Christakis، 'Dynamic spread of happiness

in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in

the Framingham Heart Study'، British Medical Journal 2008، 337،

a2،338، 1–9

15. J.H. Fowler and N.A. Christakis، 'Cooperative behaviour cascades

in human social networks'، Proceedings of the National Academy

of Sciences 2010، 107(12)، 5،334–8

16. http://www.uwhealth.org/news/longest-kidney-chain-evercompleted-

wraps-up-at-uw-hospital-and-clinics/45549 (last

accessed 30 July 2016); see also http://abcnews.go.com/

Health/donating-kidney-complete-stranger-order-save-loved/

story?id=30288400 (last accessed 30 July 2016)

17. http://www.kidneyregistry.org

18. For information on Howard Kelly, including the 'glass of milk'

account, see A.D. Davis, Dr Kelly of Hopkins, The John Hopkins

Press, 1959

19. The charity my friends and I set up is Spirit Aid Foundation. The

well-known actor David Hayman has been there from the very

beginning and is still doing a stellar job as head of operations,

dividing his time between family life, acting, filmmaking and

volunteering with Spirit Aid. See www.spiritaid.org.

20. Ems' story comes from a Facebook page she runs called 'The

Delight of Kindness'. If you want to read more stories of everyday

acts of kindness, go to www.facebook.com/

thedelightofkindness.

Closing Thoughts

1. http://metro.co.uk/2016/01/26/big-issue-seller-repays-kindnessback-
to-man-who-buys-him-coffee-every-week-5644613/ (last
accessed 19 October 2016)

على الرغم ممّا قيل لك، فإنّنا لسنا أنانيين بطبيعتنا.
الحقيقة هي أنّنا لطفاء أصلاً.

لقد أثبت الدليل العلمي أنّ اللُطف يُحدث تغييرات في الدماغ، ويُؤثّر على القلب والجهاز المناعي، كمضاد للاكتئاب ويعمل حتى على إبطاء عملية الشيخوخة. إنّنا في الحقيقة مجبولون على اللُطف. في كتاب اللُطف وآثاره الجانبيّة الخمسة، يُبيِّن "ديفيد هاملتون" أنّنا نشعر بتأثيرات اللُطف يومياً في جميع أنحاء جهازنا العصبي. عندما نكون لطفاء نشعر بسعادة أكبر وتكون أجسامنا أكثر صحة.

بأسلوب واقعي مُيسّر، يُشاطرنا "ديفيد" كيف أنّ:
اللُطف يجعلنا أكثر سعادة.
اللُطف مفيد للقلب.
اللُطف يُبطئ من الشيخوخة.
اللُطف يُحسِّن العلاقات.
اللُطف معدٍ.

"إنّ اللُطف علاج فعّال. عندما تجعل من اللطف ممارسة واعية، تتحسّن حياتك بطرق ثابتة، قابلة للقياس، مع صحة أفضل، سلام داخلي، وفرة يوميّة، فرح عميق والمزيد من الحُب. يُبيّن لك كتاب الدكتور "هاملتون" الملهم الطريقة".

"روبرت هولدن"، مولّف كتاب "الحياة تُحبّك والنقلة تحدث!"

عمل "ديفيد هاملتون" على مدى أربعة أعوام بعد حصوله على درجة الدكتوراه في مجال الصناعات الدوائيّة. هو مؤلّف للعديد من الكتب الأفضل مبيعاً منها كتاب "أنا أحب ذاتي" ، وكتاب "كيف يستطيع تفكيرك أن يشفي جسدك"، الصادران عن دار الخيال. يُسافر "ديفيد" إلى جميع أنحاء العالم مقدّماً ندوات من أجل مساعدة الناس على فهم القوة التي يمتلكها التفكير على الجسم.